

# ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ АВГУСТА

Лови лето до последнего луча и заряжайся на осень!



## Про уборку и пространство



- ☐ Проветрить дом и впустить свежий летний воздух
- ☐ Разобрать шкафы и убрать летние вещи по местам
- ☐ Навести порядок на рабочем столе и в бумагах



## Про внешность и тело

- ☐ Не забывать про SPF и защиту от солнца
- ☐ Пить больше воды и добавлять лимон и мяту
- ☐ Добавить в рацион овощи, ягоды и зелень
- ☐ Выделять время на себя и отдых



## Про планы и цели (летний чек-ап)



- ☐ Оценить, что удалось сделать за лето
- ☐ Поставить цели на конец лета и осень
- ☐ Запечатлеть яркие моменты и создать воспоминания
- ☐ Спланировать поездки и выходные
- ☐ Прочитать книгу, на которую не хватало времени



## Про творчество и вдохновение

- ☐ Рисовать, лепить, фотографировать или вести дневник
- ☐ Сбирать цветы и украшать дом природой
- ☐ Устроить пикник на природе
- ☐ Слушать любимую музыку и петь
- ☐ Вечера без гаджетов при свечах



## Про селфи и память



- ☐ С букетом полевых цветов



- ☐ В солнечных очках



- ☐ Ноги в воде и песок



- ☐ С любимым летним лакомством



- ☐ На фоне заката



- ☐ Мой уютный август