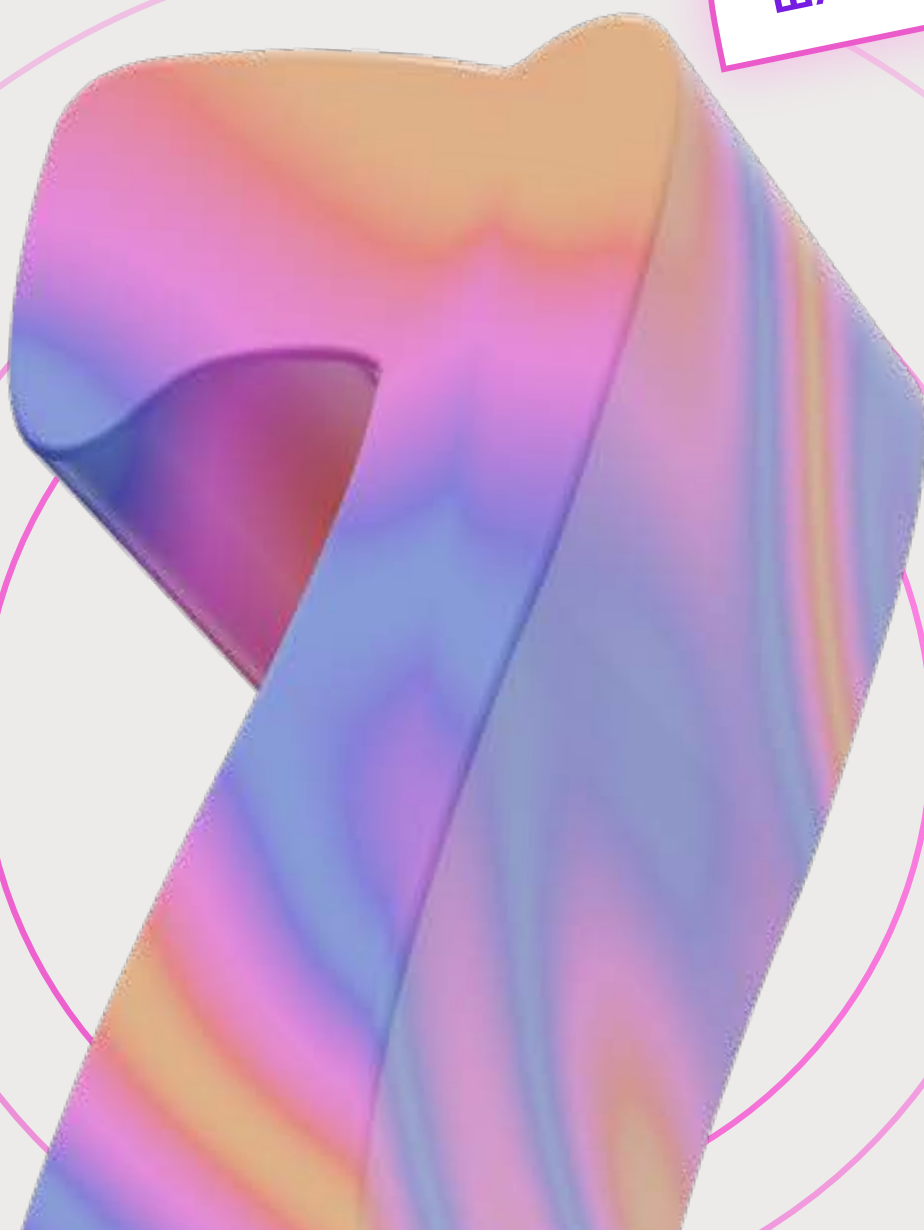


Пошаговый гайд **7 шагов** к лучшей версии себя

СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ
ШАГ СЕГОДНЯ



1 шаг

Внедрите спорт в свою жизнь и установите фиксированный график сна и пробуждения

Научно доказано, что всего-лишь 3 получасовых тренировки в неделю повышают уровень гормонов счастья, помогают бороться с тревожностью и снижают риск депрессии.

Начать внедрять спорт в свою жизнь можно с малого — достаточно, например, отслеживать свою двигательную активность за день. Старайтесь проходить не менее 10 000 шагов за день и спать в среднем 8 часов в сутки.

Мы подобрали для вас лучшие бесплатные приложения для контроля за физической активностью и сном на русском языке:

- Приложение «Здоровье»

Приложение позволяет отслеживать всю физическую активность за день, включая количество пройденных шагов. А информативные графики и детальная статистика будут мотивировать вас поддерживать высокий уровень активности. «Здоровье» уже установлено на вашем iPhone, вы можете найти его в поиске по приложениям. 

- Google Fit

В приложении доступен весь тот же функционал, что и в «Здоровье» для iPhone.

[Скачать](#) 

- Sleep Sycle

Анализирует ваш сон, используя акселерометр вашего устройства. Позволяет вам выбирать оптимальное время для пробуждения.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

- Calm

Предлагает специальные звуки, музыку и истории для сна. Все, что нужно для качественного расслабления.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

Если вы хотите бережно внедрить спорт в свою повседневную жизнь — обратите внимание на **курс по Стретчингу от Qool.pro** — сообщества для целеустремленных девушек.

Подробнее о курсе можно узнать [по ссылке](#)

2 шаг

Обратите внимание на свое питание

Качественное питание играют ключевую роль в общем благополучии человека. Правильное питание повышает уровень энергии, улучшает фокус внимания и поддерживает общее здоровье.

Старайтесь включать в свой рацион свежие фрукты, овощи и белки. Оптимальное сочетание питательных веществ помогает вам чувствовать себя бодрее и энергичнее.

Важно не забывать о регулярном приеме пищи и воды, а также о контроле калорийности, чтобы потреблять необходимое количество КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы). Помните, что оптимальный баланс КБЖУ индивидуален для каждого человека в зависимости от текущих целей и состояния здоровья.

Мы выбрали для вас лучшие бесплатные приложения для контроля за питанием и индивидуального расчета КБЖУ на русском языке:

- **MyFitnessPal**

Приложение позволяет составить индивидуальный план питания по необходимому количеству КБЖУ. Оно также отслеживает количество употребляемых калорий и макро-элементов с помощью распознавания еды по фотографии и по названию.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

- **Lifesum**

Помогает бережно внедрить здоровые пищевые привычки в свою жизнь. Lifesum также считает ваши калории и адаптирует план питания под вкусовые предпочтения пользователя.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

- **Water Time**

Напоминает о необходимости выпить воды и позволяет отслеживать статистику употребления жидкости.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

3 шаг

Создайте дополнительные источники дохода и прокачивайте свою финансовую грамотность

Финансовая грамотность и создание дополнительных источников дохода важны, поскольку обеспечивают вам независимость, финансовую стабильность и возможность достижения личных целей. Это также позволяет расширить ваши финансовые возможности, обеспечивая защиту от экономических трудностей и создавая благоприятные условия для лучшего качества жизни.

Самый простой способ создать дополнительные источники дохода — открыть для себя возможности фриланса.

Делимся с вами ссылками на платформы, где вы сможете найти проектную работу в соответствии с вашими навыками:

- [Profi.kz](#)  Это сервис, который помогает клиентам и специалистам встретиться друг друга.
- [Allfreelance.kz](#)  Самая популярная фриланс-биржа Казахстана
- [UpWork](#)  Крупнейшая мировая фриланс-биржа, которая позволит вам принимать заказы от клиентов по всему миру и получать доход в валюте.

Если вы пока не знаете на чем зарабатывать на фрилансе — рекомендуем присмотреться к сфере копирайтинга. Вход в профессию достаточно легкий — абсолютно любая девушка может быстро освоить копирайтинг и начать зарабатывать удаленно, уделяя этому не более 2-3 часов в день.

Освоить профессию копирайтера вам поможет **курс «Pro-Копирайтер»** от Qool.pro — сообщества для целеустремленных девушек.

Подробнее о нашем курсе можно узнать [по ссылке](#)

Грамотно управлять деньгами не менее важно, чем уметь их зарабатывать. Для получения базовых знаний в сфере управления личными финансами рекомендуем вам: **курс Гульмиры Абдрашевой «Я и деньги»**

А для ежедневного контроля за расходами и управления личным бюджетом рекомендуем вам бесплатные приложения на русском языке:

- **Money Lover**
Позволяет отслеживать доходы и расходы, группировать расходы по категориям, и устанавливать бюджетные ограничения на те или иные категории трат.
[Скачать](#)  | [Скачать](#) 
- **PocketGuard**
Позволяет автоматизировать фиксацию доходов и расходов и предоставляет умные рекомендации по экономии средств.
[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

4 шаг

Заботьтесь о своем внешнем виде и уделяйте внимание персональному стилю

Не секрет, что наш внешний вид играет важную роль в нашем общем самочувствии. Регулярный уход за собой и выработка собственного стиля в одежде помогает укрепить уверенность в себе, придает силы и энергию.

Начните с формирования ежедневной рутины по уходу за кожей, волосами и ногтями, чтобы всегда чувствовать себя на 100 из 100.

Мы подобрали для вас несколько бесплатных полезных сервисов, которые могут с этим помочь:

- **Skincare Routine**

Приложение поможет выстроить персональный режим ухода за кожей и отслеживать ее здоровье с течением времени.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

- **Think Dirty**

Анализирует ингредиенты в косметике, оценивает безопасность продукции и дает советы по выбору безопасных брендов.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

- **Hair Care**

Приложение помогает отслеживать состояние ваших волос, планировать процедуры и укладки. Предоставляет персональные рекомендации по уходу за волосами.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

Персональный стиль в одежде не менее важен, чем ухоженный внешний вид и забота о коже и волосах. Наш стиль определяет то, как нас воспринимают окружающие, открывает новые возможности и позволяет легко устанавливать полезные контакты.

Для выработки собственного стиля не нужен огромный бюджет. Наш курс «Капсульный гардероб» позволит вам собрать десятки стильных луков под все сезоны и выглядеть сногшибательно каждый день.

Подробнее о курсе можно узнать [по ссылке](#)

Рекомендуем вам одно из приложений, которое используют участницы нашего курса «Капсульный гардероб»:

- **Getwardrobe**

Приложение позволяет создавать собственные луки и организовать управление своим гардеробом.

[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

5 шаг

Проработайте ваши отношения

Качественные отношения с романтическим партнером важны для вашего эмоционального благополучия. Но любые отношения — это большая работа. Этой сфере необходимо регулярно уделять внимание.

Мы собрали для вас подборку полезных блогов, книг и приложений, которые помогут построить здоровые и гармоничные отношения с партнером. Или найти партнера, который вам идеально подойдет 😊

- **Блог Даны Толеш**

Дипломированный психолог с 15 летним опытом, коуч Эриксоновского университета

[Перейти в инстаграм](#) 

В своем блоге Дана делится рекомендациями по построению гармоничных отношений с партнером, выстраиванию диалога, установлению личных границ в отношениях.

А еще Дана является экспертом курса **«Психология отношений» на платформе Qool.pro**. Если вы хотите построить отношения мечты с текущим партнером или найти себе идеальную вторую половинку — **мы будем рады видеть вас [на нашем курсе](#)**

- **Блог Ксении Невмержицкой (nkseka)**

Профессиональный сексолог и тренер. В своем блоге Ксения делится лайфхаками в области секса и осознанного партнерства, рассказывает про главные техники получения удовольствия для партнеров.

[Перейти в инстаграм](#) 

- **36 вопросов, чтобы (снова) влюбиться**

Невероятно глубокая и полезная игра для пар, которая поможет узнать партнера глубже. Название говорит само за себя 😊

[Перейти на сайт](#) 

- **Книга «5 языков любви» Гэри Чепмена**

Книга подробно рассказывает о том как выразить любовь к вашему спутнику. Доктор Гэри Чепмен утверждает, что существует пять языков любви: Слова поощрения; Время; Подарки; Помощь; Прикосновения. И для каждого человека необходимо выбирать свой язык.

[Купить книгу можно здесь](#) 

6 шаг

Инвестируйте в свое окружение

Есть известная пословица: «Скажи мне кто твои друзья, и я скажу кто ты». Она на 100% правдива. Наше окружение определяет наши мысли, действия и результаты. Если вы находитесь в кругу людей, которым ничего не нужно — вы сами будете довольствоваться малым. Если же поместить вас в окружение целеустремленных, успешных людей, то через какое-то время вы и сами станете целеустремленной и успешной.

Ваше окружение не дается вам по наследству. Над ним можно и нужно работать. Именно для этого мы и создали Qool.pro — сообщество для целеустремленных девушек. Наши участницы регулярно общаются друг с другом, обмениваются опытом, делятся экспертизой. Каждая участница сообщества может рассчитывать на поддержку и помощь от таких же целеустремленных девушек. Это неоценимый инструмент, который помогает нашим участницам добиваться высоких результатов.

Внутри нашего сообщества мы предоставляем участницам полезные инструменты для формирования качественного окружения и развития:

- **Общий чат девушек** — участниц сообщества, где можно попросить помощи и поддержки в любом вопросе — от карьеры до отношений.
- **Специальный бот**, который гарантирует вам 52 новых полезных знакомства с участницами в формате 1 на 1.
- **Регулярные рекомендации** книг, фильмов и других материалов, которые помогают вам развиваться.
- **Ответы на ваши вопросы от топовых экспертов в своих сферах** — действующих предпринимателей, специалистов, практикующих психологов, тренеров.

Образовательные курсы Qool.pro помогают нашим участницам развиваться во всех ключевых сферах жизни:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ➤ Карьера и деньги | ➤ Отношения |
| ➤ Здоровье и спорт | ➤ Личностный рост и развитие |
| ➤ Красота и персональный стиль | |

Приобретая любой курс Qool.pro вы автоматически получаете доступ в наше сообщество. Для нас важно, чтобы внутри находились целеустремленные девушки, которые приносят пользу другим участницам. Так что мы больше не будем вам продавать. **Мы просто оставим здесь [ссылку на все наши курсы](#).** А вы выберете для себя актуальные.

7 шаг

Прекратите откладывать изменения на «завтра»

Наверняка вы прочитали текст предыдущего шага и подумали, что обязательно займетесь этим завтра. Нужно посоветоваться с семьей. Дождаться более удачного момента. Сейчас возможно нет времени. Или сил. Или средств. Или всего вместе.

Мы вас понимаем. Мы и сами так постоянно делаем. Да и все люди тоже. Человеческий мозг упорно сопротивляется любым изменениям, любому выходу из зоны комфорта.

Так что мы не будем вас уговаривать. Просто скажем, что наше с вами «завтра», вполне вероятно, так никогда и не наступит.

Мы точно знаем, что делаем классный и полезный продукт. И мы будем продолжать его делать для всех девушек, которые хотят изменить свою жизнь к лучшему. Мы точно знаем, что таких девушек — очень много. И верим, что вы — одна из них.



Qool.pro

Присоединяйтесь к [Qool.pro](#) сегодня!