

**Хватит**

**откладывать!**

**Чек-лист**

**важных дел**



**Никита Метелица**

**Автор интенсива и программ  
по Биохакингу**



# ОБО МНЕ

- Основал «Российский институт биохакинга и здоровья»
- Обучаю врачей функциональному подходу к здоровью и биохакингу
- Эксперт федеральных телеканалов НТВ, ТВЦ, МИР, РОССИЯ, РОССИЯ24 и др.
- Спикер международной академии PreventAge lifestyle school
- Серийный предприниматель
- Коуч/наставник (life and business); Провел более 500 бизнес-разборов предпринимателей
- Мастер медитации и дыхательных практик (12 лет практики)
- Сертифицированный инструктор по хатха-йоге (6 лет практики)
- Сертифицированный дайвер PADI Advanced open water (более 40 погружений)
- Организатор авторских путешествий и ретритов
- В 2019 году вошел в Топ-5 блогов по саморазвитию в РФ
- Провел более 100 живых выступлений на международных и Российских площадках и более 100 прямых эфиров и вебинаров по темам здоровья, долголетия и биохакинга
- Увлекаюсь горными лыжами, вейкбордингом, изучением науки природы человека, истории и философии во всех ее проявлениях

## Как пользоваться чек-листом?

1. Решить, какие важные дела вы постоянно откладываете. Не путайте важное со срочным. Например, прочитать книгу — не срочное, но важное дело, до которого никак не доходят руки.
2. Скачать и распечатать чек-лист.
3. Каждый день записывать по одному важному делу и ставить галочку, если все получилось.
4. Отпраздновать 21 день галочек без перерыва. Большинство книг сходится в том, что привычка к этому моменту уже сформировалась. Дальше будет легче.







**Подписывайся на наши социальные  
сети!**

**Там мы делимся очень полезным  
контентом!**



**[/biohackingdnk](#)**



**[/n\\_metelitsa](#)**



**[/metelitsanik](#)**