

# В I N G O

Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день	Делаю смути на завтрак или перекус	Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь прохожим	Один день в неделю без мяса	В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна
Перерывы на разминку на рабочем месте	Делаю прогулку минимум 1,5 часа	Прививаю одну полезную привычку	Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день	Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс
<b>Сегодня не ем сладкое</b>	Употребляю в пищу больше овощей	Гуляю на улице не менее 30 минут каждый день в течение одной недели	Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды	3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки
Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья	Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами	Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.	<b>Готовлю на обед полезный салат</b>	<b>Прогулки с другом или членом семьи</b>
30 минут после работы иду пешком	Делаю 10 тыс. шагов в день	Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете артикли на тему здоровья	Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром	Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья

# В И Н Г О

<p>Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами</p>	<p>Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья</p>	<p>В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна</p>	<p>Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс</p>	<p>Перерывы на разминку на рабочем месте</p>
<p>Делаю смути на завтрак или перекус</p>	<p>Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь прохожим</p>	<p>3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки</p>	<p>Прогулки с другом или членом семьи</p>	<p>Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром</p>
<p>Прививаю одну полезную привычку</p>	<p>Один день в неделю без мяса</p>	<p>Гуляю на улице не менее 30 минут каждый день в течение одной недели</p>	<p>Готовлю на обед полезный салат</p>	<p>Употребляю в пищу больше овощей</p>
<p>Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды</p>	<p>Делаю прогулку минимум 1,5 часа</p>	<p>Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья</p>	<p>30 минут после работы иду пешком</p>	<p>Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.</p>
<p>Делаю 10 тыс. шагов в день</p>	<p>Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете артикли на тему здоровья</p>	<p>Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день</p>	<p><b>Сегодня не ем сладкое</b></p>	<p>Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день</p>

# В I N G O

Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.	Употребляю в пищу больше овощей	В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна	Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья	Один день в неделю без мяса
Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами	30 минут после работы иду пешком	Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь прохожим	3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки	Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день
Перерывы на разминку на рабочем месте	Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день	Гуляю на улице не менее 30 минут каждый день в течение одной недели	Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды	Прогулки с другом или членом семьи
<b>Сегодня не ем сладкое</b>	Прививаю одну полезную привычку	Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете артикли на тему здоровья	Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром	Делаю смути на завтрак или перекус
Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс	Делаю 10 тыс. шагов в день	Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья	Готовлю на обед полезный салат	Делаю прогулку минимум 1,5 часа

# В I N G O

Употребляю в пищу больше овощей	Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром	Перерывы на разминку на рабочем месте	<b>Сегодня не ем сладкое</b>	Один день в неделю без мяса
Готовлю на обед полезный салат	Прививаю одну полезную привычку	Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день	Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.	Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь прохожим
Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья	30 минут после работы иду пешком	Гуляю на улице не менее 30 минут каждый день в течение одной недели	Делаю смути на завтрак или перекус	Делаю прогулку минимум 1,5 часа
Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья	Прогулки с другом или членом семьи	В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна	Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс	Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете артикли на тему здоровья
Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день	Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами	<b>Делаю 10 тыс. шагов в день</b>	Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды	3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки

# В И Н Г О

Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете статьи на тему здоровья	Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья	<b>Перерывы на разминку на рабочем месте</b>	Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром	Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья
30 минут после работы иду пешком	<b>Сегодня не ем сладкое</b>	Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день	<b>Делаю прогулку минимум 1,5 часа</b>	<b>Один день в неделю без мяса</b>
<b>Делаю 10 тыс. шагов в день</b>	<b>Делаю смути на завтрак или перекус</b>	Гуляю на улице не менее 30 минут каждый день в течение одной недели	<b>Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды</b>	Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.
3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки	Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами	Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс	В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна	<b>Прививаю одну полезную привычку</b>
Употребляю в пищу больше овощей	Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день	<b>Прогулки с другом или членом семьи</b>	<b>Готовлю на обед полезный салат</b>	Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь прохожим

# В И Н Г О

Употребляю в пищу больше овощей	Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.	Перерывы на разминку на рабочем месте	Прогулки с другом или членом семьи	Один день в неделю без мяса
Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья	Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром	Делаю 10 тыс. шагов в день	Делаю прогулку минимум 1,5 часа	Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете артикли на тему здоровья
Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь проходим	Прививаю одну полезную привычку	Гуляю на улице не менее 30 минут каждый день в течение одной недели	Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день	Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день
Готовлю на обед полезный салат	Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами	Сегодня не ем сладкое	Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс	В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна
Делаю смути на завтрак или перекус	3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки	Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья	Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды	30 минут после работы иду пешком

# В I N G O

Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете артикли на тему здоровья	<b>Прививаю одну полезную привычку</b>	3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки	<b>Готовлю на обед полезный салат</b>	30 минут после работы иду пешком
Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья	Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром	В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна	<b>Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь прохожим</b>	Прогулки с другом или членом семьи
<b>Один день в неделю без мяса</b>	Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день	Гуляю на улице не менее 30 минут каждый день в течение одной недели	<b>Употребляю в пищу больше овощей</b>	Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день
Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами	<b>Делаю смути на завтрак или перекус</b>	Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.	<b>Делаю прогулку минимум 1,5 часа</b>	Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды
<b>Перерывы на разминку на рабочем месте</b>	Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья	Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс	<b>Сегодня не ем сладкое</b>	<b>Делаю 10 тыс. шагов в день</b>

# В I N G O

<p>Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами</p>	<p>Готовлю на обед полезный салат</p>	<p>Делаю прогулку минимум 1,5 часа</p>	<p>Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день</p>	<p>3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки</p>
<p>Делаю 10 тыс. шагов в день</p>	<p>Употребляю в пищу больше овощей</p>	<p>Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.</p>	<p>Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды</p>	<p>Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром</p>
<p>30 минут после работы иду пешком</p>	<p>Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете артикли на тему здоровья</p>	<p>Гуляю на улице не менее 30 минут каждый день в течение одной недели</p>	<p>Перерывы на разминку на рабочем месте</p>	<p>В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна</p>
<p>Один день в неделю без мяса</p>	<p>Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день</p>	<p>Прогулки с другом или членом семьи</p>	<p>Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья</p>	<p>Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс</p>
<p>Делаю смути на завтрак или перекус</p>	<p>Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь прохожим</p>	<p>Сегодня не ем сладкое</p>	<p>Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья</p>	<p>Прививаю одну полезную привычку</p>



# Call List

Use this randomly generated list as your call list when playing the game. There is no need to say the BINGO column name. Place some kind of mark (like an X, a checkmark, a dot, tally mark, etc) on each cell as you announce it, to keep track. You can also cut out each item, place them in a bag and pull words from the bag.

1 Скажу что-то приятное первому человеку, которого встречу утром	2 Выпиваю в течении дня 1,5 литра воды	3 Стараюсь спать как минимум по 8 часов в день	4 Готовлю на обед полезный салат	5 30 минут после работы иду пешком	6 Делаю 10 тыс. шагов в день	7 Прогулки с другом или членом семьи
8 Прививаю одну полезную привычку	9 В течении одной недели не использую мобильный телефон за 2 часа до сна	10 Употребляю в пишу больше овощей	11 3 дня подряд не ем изделия из пшеничной муки	12 Делаю смуути на завтрак или перекус	13 Во время прогулки или занятия спортом слушаю подкасты на тему здоровья	14 Перерывы на разминку на рабочем месте
15 Наслаждаюсь зимними радостями - катание на лыжах, коньках, санках.	16 Делаю прогулку минимум 1,5 часа	17 Делаю 8 тыс. шагов и улыбаюсь проходим	18 Выбираю из интранета подкасты на тему здоровья	19 Вечером вспоминаю 3 приятных события за прошедший день	20 Сегодня не ем сладкое	21 Ем на завтрак кашу с ягодами, орехами и другими полезными продуктами
22 Один день в неделю без мяса	23 Делаю утром 10 приседаний, 10 отжиманий, упражнения на пресс	24 Слушаю "Утро знаний" или читаю в интранете артикли на тему здоровья				