



## Режим дня

Для тех, кто встал на путь здорового образа жизни, рано или поздно возникает вопрос — как максимально эффективно использовать своё время? В сутках всего 24 часа, и это не так много, как может показаться на первый взгляд, если учесть, что треть этого времени мы вынуждены тратить на сон, ещё треть чаще всего мы проводим на работе, и только восемь часов остаётся нам для саморазвития, решения бытовых вопросов, самообразования и помощи окружающим. Как же правильно распределить своё драгоценное свободное время, чтобы гармонично развиваться во всех сферах жизни?

### Мобильные помощники

*Даже современные технологии стоят на страже обучения здоровому образу жизни. О том, как стать здоровым человеком, нам расскажут такие приложения для здорового образа жизни: «Фитнес и правильное питание», «Шагомер», «Время пить воду», «Калькулятор калорий». Эти программы ЗОЖ помогут разработать свой собственный план мероприятий по укреплению организма. С помощью них можно составить рациональное меню на каждый день, посчитать все потребленные калории, чтобы не перебрать лишнего, а также напомнят, когда нужно выпить очередной стакан чистой воды, чтобы поддержать все обменные процессы в организме.*

### Советы по режиму дня от известных людей

*Один из самых деятельных людей Илон Маск успевает переделать сумасшедшее количество дел за короткое время. О том, как ему это удается смотрите в видео: Владимир Познер дает полезные советы по собственному опыту о том, как все успевать. Режим дня является основой тайм-менеджмента. Ведущий специалист по тайм-менеджменту — Глеб Архангельский отдает распорядку дня решающее значение в управлении временем. Вот ссылка на его мастер-класс.*

### Раннее утро. 4:00 – 6:00

*Ранним утром могут вставать закаленные духом и телом люди, которые осуществляют пробежку, делают зарядку или гимнастику, принимают контрастный душ. При соблюдении режима дня, встать ранним утром не составит труда и останется время на выполнении творческих задач, рисование, сочинение стихов, музыки, главное не*

*мешайте окружающему Вас обществу, могут не понять.*

### Утро. 6:00 – 8:00

*В такое время встают большое количество людей. Здесь есть ограниченное время на зарядку, гимнастику, посещении ванной комнаты, душа и завтрак. Утренний завтрак, должен давать пользу Вам и Вашему организму. К этому делу, необходимо подходить со всей серьезностью, несмотря на его значимость. Многие считают : “Подумаешь завтрак, у меня завтрак кофе и сигарета.” – таким и хочется ответить: “А Вы пробовали на завтрак яичницу со свежем выжатым апельсиновым соком?”. Отказ от курения и алкоголя, должен стоять на первом месте, чем отказ от утреннего завтрака.*

### Первая половина дня. 8:00 – 12:00

*Самое время для продуктивной работы. После утренней зарядки и здорового завтрака, появляется огромная энергия и сила, для выполнения важных дел. Активность мозга в данное время на высоте, можете создавать проекты, выполнять самые важные задания, осуществлять больше операций, рутинную работу отложите на вторую половину дня.*

### Время перерыва, обед. 12:00 – 14:00

*После насыщенной работы, самое время осуществить перерыв и пообедать. Здесь можно принимать тяжелую пищу: супы, мясо, рыбу, жаренное и варенное. Здоровый, плотный обед придаст энергии на следующую половину дня. В обеденный перерыв работу стоит отложить, мы должны удовлетворить голод и сделать небольшой перерыв, так как активность мозга и тела пойдет на спад. Пользы от Вашей деятельности организма мала, он сосредоточен на пищеварении, получение питательных веществ.*

### Вторая половина дня. 14:00 – 18:00

*Данное время подходит для насыщенной работы, можно выполнять рутинные дела. Самая основная энергия была в первой половине дня, как во второй она идет на спад. В данное время бодрости и сил хватает, только пик происходит в первой половине дня. Завершение рабочего времени, готовьтесь к отдыху.*

### Вечер. 18:00 – 22:00

*Вечером лучше заниматься домашними, простыми делами. Поиграть с детьми, почитать книгу, заняться саморазвитием или прогулками. Не стоит в данное время нагружать себя плотной работой, лучше снизить темп, отдыхать или проводить время в спокойной обстановке. Поужинать можно с 6 до 8 вечера, главное не есть за 2 – 3 часа до сна, чтобы Ваш организм в состоянии покоя, сна отдыхал, а не перерабатывал пищу.*

## Сон. 21:00 – 6:00

*Приступать к сну стоит с 9 часов вечера, потому что начинается промежуток здорового и полезного сна. Просыпайтесь на свое усмотрение, если будете ложиться в 9, вы легко встанете в 4 – 5 утра, а если ляжете в 10 – 11, то сможете осуществить еще бодрый подъем к 6 -7 часам утра. Данное время отлично подходит для крепкого, насыщенного и самого полезного сна. Если ложиться позднее, то на утро появятся усталость и вялость.*

## Ложитесь спать

*Не думайте о том, как бы поскорее уснуть, — просто дышите. Если сна по-прежнему ни в одном глазу, включите расслабляющую музыку или белый шум, запишите что-нибудь в свой дневник или займитесь небольшим и скучным делом, которое постоянно откладываете.*

Помните, всего лишь придерживаясь нехитрого распорядка дня для здорового образа жизни, вы будете не только знать, как выглядит здоровый человек, но и станете им. А составленный план мероприятий по ЗОЖ поможет вам не свернуть с правильного пути.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?