Чек-лист | Эксперт

Режим дня

Распорядок дня - важная часть жизни каждого человека. Обязательно нужно его правильно составить, чтобы не навредить нашему здоровью. Проведя несколько исследований мы выявили наиболее удобный график режима дня среднестатистического человека и делимся с вами чек-листом!

1. Режим дня:

- [ ] **1.1** 6:00 - 7:00. Пробуждение организма

  В этот период ускоряется обмен веществ, повышается уровень аминокислот и сахара, которые не позволяют человеку крепко спать под утро.

- [ ] **1.2** 7:00 - 10:00. Водные процедуры, лёгкая физическая нагрузка (разминка, йога), первый прием пищи.

  Идеальное время, чтобы сделать все необходимые дела первой половины дня и набраться энергии на целый день.

- [ ] **1.3** 10:00 - 12:00. Первый пик работоспособности.

  Это период максимальной умственной активности. В это время человек хорошо справляется с задачами, требующими повышенной концентрации.

- [ ] **1.4** 12:00 - 16:00. Время ухудшения работоспособности, второго приемы пищи и лёгкой утомляемости.

  Это период подходит для перерыва на обед, поскольку работа пищеварительного тракта ускоряется и мы чувствуем голод. Стоит отложить дела на небольшой период времени и сделать небольшую разминку или просто отдохнуть.

- [ ] **1.5** 16:00 - 18:00. Второй пик активности и работоспособности.

  Организм получил энергию от пищи, все системы вновь работают в полном режиме.

- [ ] **1.6** 18:00 - 21:00. Лучшее время для ужина. Вся работа за день должна быть завершена в этот период.

Лучшее время для ужина, так организм сможет переварить пищу до утра. После приёма пищи можно прогуляться, заняться йогой (спустя час), подготовиться к следующему дню и закончить работу на этот день.

- [ ] **1.7** 21: 00 - 22:00. Время для сна.

В этот период организм человека активно погружается в фазу сна, поэтому стоит подготовиться ко сну.

Обязательно проверьте ваш режим дня и, если что-то вредит вашему здоровью, то обязательно скорректируйте данные условия, избегая их пагубного влияния.

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

как это убрать?