



Полезные привычки на каждый день

Внедрять новые привычки не так просто. Воспользуйтесь этим чеклистом, чтобы не забывать заботиться о себе.

Утренние ритуалы

- Ранний подъем: 6:30-7:00

После выброса кортизола сон не эффективен. Используйте это время с пользой.

- стакан воды

Для активизации метаболизма.

- Дыхательные упражнения

10 глубоких вдохов, чтобы хорошо проснуться и разогнать отеки.

- Суставная гимнастика

Кисти, локти, плечи, шея, таз, бедра, колени, ступни. Прокрути суставы, чтобы почувствовать прилив сил.

- Растяжка

Почувствуй, как тянутся мышцы в твоём теле. 3-5 минут для начала будет достаточно.

- Легкая уборка

Заправить кровать, сложить вещи - мелочь, а дофамина прибавляет.

- Завтрак

Обязательное начало каждого дня. Организму нужна энергия.

- Гигиена

Умываться и чистить зубы - это важно.

В течение дня

Пить воду

Обезвоживание приводит к быстрому старению. Норма воды - 300 мл на 10 кг веса. Если пьешь кофе, воды требуется больше.

Наблюдать за природой

Природа меняется каждую минуту. Обрати внимание на облака и деревья, по дороге на работу/учебу.

Прислушивайся к своим потребностям

Не игнорируй себя, когда хочешь есть, пить или в туалет.

В конце дня обязательно поблагодари себя, даже если что-то забыл)) Внедрение привычек - дело не простое, требует времени и терпения. Через месяц станет проще. С любовью, Евтушенко Елена.

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

как это убрать?