



Режим дня

Чек-лист режима дня: следим за здоровьем вместе

1. Утро

- 1.1** Подъём
Здоровый ночной сон - 7-9 часов
- 1.2** Проветривание комнаты
- 1.3** стакан воды
- 1.4** зарядка
- 1.5** Полезный, сытный завтрак

2. День

- 2.1** Работа, учёба, свободное время
- 2.2** стакан воды
- 2.3** Проветривание комнаты
- 2.4** Разминка 15 минут
- 2.5** стакан воды

2.6 Сбалансированный обед

3. Вечер

3.1 стакан воды

3.2 Полноценная тренировка/ активный отдых

3.3 Лёгкий ужин

3.4 стакан воды

3.5 Проветривание комнаты

3.6 Выключение телевизора и гаджетов

за 1,5 часа до сна

3.7 Отход ко сну

до 23:00

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

как это убрать?