



Режим дня

Следуя чеклисту, вы будете здоровы.

- Сон: уделите достаточно времени для сна, старайтесь спать не менее 7-8 часов в день.
- Время для отдыха: уделите время для занятий хобби, чтения книг, просмотра фильмов или других досуговых занятий.
- Личная гигиена: уделите достаточно времени для заботы о себе, такой как умывание, чистка зубов и пр.
- Учёба или работа: планируйте свой график и уделяйте достаточно времени для выполнения задач по учебе или работе.
- Питание: следите за тем, чтобы питаться регулярно и здорово, избегая перекусов и вредной пищи.
- Физическая активность: уделите время для занятий физическими упражнениями, гимнастикой или спортом.
- Регулярность распорядка дня: вставать и ложиться спать в одно и то же время.