



Режим дня

Правильный режим дня.

- ☐ Ежедневный подъём в одно и то же время.
- ☐ Соблюдение в течение дня питьевого режима.
- ☐ Завтрак из лёгких, полезных и питательных продуктов.
- ☐ Планирование важных задач на первую половину дня.
- ☐ Чередование интенсивной работы и отдыха.
- ☐ Полноценный обед в одно и то же время.
- ☐ Ложиться спать в одно и то же время ежедневно.

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

как это убрать?