



Как легко вставать и чувствовать себя бодро утром

Этот чек-лист создан для людей, которым тяжело дается пробуждение с утра и они не знают, что с этим делать. Надеюсь, этот чек-лист будет вам полезен и соблюдение всех перечисленных пунктов поможет вам чувствовать себя бодрым после ночного сна! :)

- Проветривайте спальню перед сном
- Принимайте пищу не позже, чем за три часа до сна
- Выключайте гаджеты хотя бы за 30 минут до отхода ко сну
- После пробуждения выпивайте стакан теплой воды
- Займитесь утренней зарядкой

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

как это убрать?