Уровень стрессоустойчивости

- [ ] **1.** Правильное питание: сбалансированный рацион - убедитесь, что в вашем меню достаточное количество фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и белков; Регулярные приемы пищи - не пропускайте завтрак и старайтесь питаться регулярно.

- [ ] **2.** Физическая активность: ежедневная гимнастика - начните с простых упражнений, таких как ходьба или йога; регулярные тренировки - найдите вид спорта по душе и занимайтесь им не менее 3 раз в неделю.

- [ ] **3.** Достаточный сон: 7-9 часов сна - стремитесь спать от 7 до 9 часов каждую ночь; режим дня - ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время каждый день.

- [ ] **4.** Хобби и интересы: время для себя - найдите время на любимые занятия, которые помогают вам расслабиться; новые увлечения - попробуйте что-то новое, это поможет отвлечься от повседневных забот.

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

как это убрать?