Режим дня

Этот чек-лист нужен для лучшей планировки дня обучающегося.

1. Утро (06:00 - 12:00):

- [ ] **1.1** Проснулся вовремя (без многократных повторов будильника).
- [ ] **1.2** Сделал утреннюю зарядку.
- [ ] **1.3** Почистил зубы.
- [ ] **1.4** Проветрил комнату.

2. День (12:00 - 18:00):

- [ ] **2.1** Полноценно пообедал.
- [ ] **2.2** Сделал перерыв в работе/учебе (размялся, посмотрел в окно).
- [ ] **2.3** Выпил достаточное количество воды.
- [ ] **2.4** Уделил время хобби или любимому занятию (минимум 30 минут).

3. Вечер (18:00 - 22:00):

- [ ] **3.1** Полноценно поужинал.

- [ ] **3.2** Отказался от тяжелой пищи и алкоголя перед сном.
- [ ] **3.3** Принял расслабляющую ванну/душ.
- [ ] **3.4** Проветрил спальню.

4. Ночь (22:00 - 06:00):

- [ ] **4.1** Заснул вовремя (в идеале до 23:00).
- [ ] **4.2** Спал не менее 7-8 часов.
- [ ] **4.3** Чувствовал себя отдохнувшим после сна.

5. Медитировал/занимался йогой.

6. Уделил время общению с близкими.

7. Записал цели на следующий день.

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

как это убрать?