



режим дня

- 1.** Подъем в одно и то же время ежедневно
 - Утро начинается с хорошего настроения!*
- 2.** Легкая зарядка или растяжка утром
 - Активизирует организм и заряжает энергией!*
- 3.** Завтракать полноценно и правильно
 - Правильное питание — залог здоровья и энергии на весь день!*
- 4.** Планирование дел на день заранее
 - Четкий план действий позволяет эффективно распределять время!*
- 5.** Перерывы между работой/учебой каждые 1–2 часа
 - Отдых помогает сохранить концентрацию и продуктивность!*
- 6.** Полноценный отдых вечером перед сном
 - Спокойная подготовка ко сну улучшает качество сна!*
- 7.** Ложиться спать в установленное время каждую ночь
 - Регулярный сон укрепляет здоровье и повышает работоспособность!*