



Режим дня

☐ **1. Установить время подъема**

Определите фиксированное время, когда вы будете вставать каждый день.

☐ **2. Завтрак**

Обязательно позавтракайте, чтобы обеспечить организм энергией на утро.

☐ **3. Планирование дня**

Выделите 10-15 минут на составление списка задач на день.

☐ **4. Работа/Учеба**

Определите блоки времени для работы или учебы с перерывами.

☐ **5. Физическая активность**

Включите в свой день хотя бы 30 минут физической активности (прогулка, спорт).

☐ **6. Обед**

Не пропускайте обед, чтобы восстановить силы.

☐ **7. Время для отдыха**

Запланируйте время для отдыха и расслабления в течение дня.

☐ **8. Чтение или саморазвитие**

Выделите время на чтение книг или изучение новых навыков.

☐ **9. Ужин**

Установите определенное время для ужина, чтобы завершить день.

☐ **10. Подготовка ко сну**

Создайте ритуал перед сном (чтение, медитация) и ложитесь спать в одно и то же время.