



Режим дня

Чек-лист Режима дня

1. Утро

- ☐ **1.1** Проснуться в 7:00
- ☐ **1.2** Выполнить утреннюю зарядку или небольшую разминку
- ☐ **1.3** Принять гигиенические процедуры
- ☐ **1.4** Позавтракать

2. Дневные часы

- ☐ **2.1** Составить список дел на день
- ☐ **2.2** Выстроить рабочий график таким образом, чтобы чередовать умственную нагрузку с физической активностью.

3. Обед

- ☐ **3.1** Обеденный перерыв с полноценным приемом пищи
- ☐ **3.2** Короткий отдых или небольшая релаксация во второй половине дня

4. Вечер

- ☐ **4.1** Прогулка на свежем воздухе
- ☐ **4.2** Полноценный ужин
- ☐ **4.3** Заняться любимым делом — чтение, просмотр фильмов, творчество
- ☐ **4.4** Подготовиться ко сну заранее

5. Сон

- ☐ **5.1** Установленное время отхода ко сну 23:00
- ☐ **5.2** Соблюдение гигиены сна

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

как это убрать?