



Продуктивный план на день

Планы

Полезные привычки

- Вставайте на полчаса раньше
- Начиная утро с 10-15 минут физической активности
- Утром и вечером умывайтесь холодной водой или протирайте лицо кубиком льда
- Больше стойте и ходите
- Попробуйте технику «Pomodoro»
Один "помидор" - это 25 минут полной концентрации на работе и 5 минут отдыха. Так вы не перенапряжетесь и не потеряете концентрацию.
- Откажитесь от гаджетов за полчаса до сна.

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

как это убрать?