



## смена деятельности

задания каждый день, чтобы добавить новую привычку в свою жизнь

<http://krivetskaya.online>

### смена деятельности

- 40 минут без перерыва на выполнение определенной работы
- перерыв -10 минут-стоя прохлопывание всего тела
- 16:00-16:40 работа за компьютером -40 минут
- зарядка 10 минут -лежа на полу
- уборка по дому-10минут
- 17:00-17:40-работа за компьютером 40 минут
- зарядка китайская 10 минут
- протереть пол в доме
- 21:00-21:40-работа за компьютером-40 минут
- 21:40-зарядка бодифлекс