



9 советов: как стать продуктивнее, чтобы найти время на тренировки

Этот чек-лист поможет вам стать более собранным и эффективным человеком, чтобы уделить пристальное время тренировкам и занятиям в спорт зале! В нём вы найдете 10 приемов, которые помогут вам достичь цели. Время прочтения ~3 минуты.

- 1) Просыпайтесь в одно и тоже время, идеально в 5-5:30
Вы удивитесь, как много можно успеть, если просто вставать раньше. Эффективность возрастает значительно, а энергичности вашей позавидуют многие подростки!
- 2) Продолжая мысль, Ложится нужно раньше полуночи, лучше всего около 22:00
Это самое оптимальное время, так как ваш организм вырабатывает гормон способствующий лучшему отдыху и сбросу накопившейся усталости за день. Время с 22:00 до 2:00 самое эффективное для сна!
- 3) Легкая разминка утром
Встаньте и разгоните кровь по мышцам, активные движение, да даже танец небольшой. Будет полезен, а в организме нормализуется кровоток и вы будете готовы к дневным свершениям!
- 4) Отдых в течении дня
С бешеным темпом жизни, к которому мы все уже привыкли, организму необходимы короткие периоды отдыха в течение дня. Достаточно будет просто расслабиться и очистить голову от лишних мыслей минут на 10-15
- 5) План на день
Чтобы выделить время на спортзал, просто разбейте ваши задачи на отдельные блоки, учтите форс-мажоры и расставьте приоритеты. Вы удивитесь, но уже даже на этом

пункте, вы сможете выделить на занятия в зале пару часов!

6) В конце недели планируйте следующую

Если правильно распределить все задачи на неделю, то у вас образуется достаточно много свободного времени, просто попробуйте, отбросьте всё лишнее, а главное следуйте плану!

7) Договоритесь о посещении зала с другом или же занимайтесь с тренером

Одному всегда есть соблазн не сходить разок, отдохнуть после сложных переговоров дома. Но если вас в зале будут ждать в определенный день и час, вы всегда будете приходить.

8) Записывайте свои успехи

Фиксируйте все, что хотите сделать на следующей неделе, а в конце подводите итог. Запишите все: Встречи, дела, звонки, тренировки все, что имеет важность

9) Радуйтесь жизни

Да да, не забывайте, что жизнь прекрасна. Если вы следуете вышеперечисленному, то многие хвори и слабость будут обходить вас стороной, настроение улучшится, а результаты тренировок будут радовать вас и ваших близких.

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

как это убрать?