5 полезных привычек утром

Сегодня я поделюсь с вами 5-ю полезными привычками,которые вы должны выполнять каждый утро.Тогда продуктивный день вам горонтирован!

1. 5 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

- [ ] **1.1** 1 ПРИВЫЧКА:

  Ставьте будильник на 5 минут раньше, чем вы ставили до этого.Например: вы встаёте в 7:00,перед сном вы ставите на 6:55. На следующий день на 6:50. Ещё на следующий уже 6:45 и т.д (Вы привыкните,и будете больше успевать делать за день).

- [ ] **1.2** 2 ПРИВЫЧКА:

  Пейте каждое утро и перед каждым приёмом пищи стакан воды!(Это ускорит ваш метобализм-обмен веществ).

- [ ] **1.3** 3 ПРИВЫЧКА:

  Каждое утро, старайтесь делать небольшую разминку,а также вакуум(втягивание живота в себя с выдохом).

- [ ] **1.4** 4 ПРИВЫЧКА:

  Готовьте себе самые вкусные и красивые завтраки❤(Это подымает настроение на весь оставшийся день).

- [ ] **1.5** 5 ПРИВЫЧКА:

  Делайте все самые сложные дела именно утром,что бы потом со спокойной душой,не торопясь,весь день отдыхать.

После этих 5-ти привычек, вы станете продуктивными и весёлыми!

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

как это убрать?