



## 5 полезных привычек утром

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

### 5 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

#### 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).*

#### 2 ПРИВЫЧКА:

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

#### 3 ПРИВЫЧКА:

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

#### 4 ПРИВЫЧКА:

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

#### 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?