



Чек-лист правильного утра

Утро – ключевое время дня. Хотите, чтобы день удался, проводите это время правильно. Иначе день не удастся, а соответственно и жизнь, ведь жизнь состоит из дней.

Подъем

Вставай по первому звонку будильника в одно и то же время(повторное пробуждение негативно сказывается на организме).

Планирование

Распланируй день с самого утра и избавишься от лишней суеты и успеешь выполнить все и даже немного больше.

Вода

Запусти свой метаболизм выпив два стакана воды утром, твой организм скажет тебе спасибо.

Зарядка

Разомни суставы и разбуди свой организм полностью.

Завтрак

Самый главный прием пищи, который зарядит энергией на весь день. Старайся есть больше углеводов в этот прием пищи.

Улыбнись

Улыбнись перед выходом и зарядись позитивной энергией :)