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.

- [ ] **1.** Подъем

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

- [ ] **2.** Планирование

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

- [ ] **3.** Вода

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

- [ ] **4.** Зарядка

  Разомни суставы и разбуди свой организм полностью.

- [ ] **5.** Завтрак

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

- [ ] **6.** Улыбнись

  Улыбнись перед выходом и зарядись позитивной энергией :)

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

как это убрать?