



Режим дня

" В умелых руках режим дня - точно откалиброванный механизм, позволяющий наилучшим образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего, время, которого нам постоянно не хватает, а так же силу воли, самодисциплину, оптимизм. Упорядоченный режим - словно колея, по которой в хорошем темпе движутся умственные силы..."

Мобильные помощники

Даже современные технологии стоят на страже обучения здоровому образу жизни. О том, как стать здоровым человеком, нам расскажут такие приложения для здорового образа жизни: «Фитнес и правильное питание», «Шагомер», «Время пить воду», «Калькулятор калорий». Эти программы ЗОЖ помогут разработать свой собственный план мероприятий по укреплению организма.

Советы по режиму дня от известных людей

Один из самых деятельных людей Илон Маск успевает переделать сумасшедшее количество дел за короткое время. О том, как ему это удается смотрите в видео: Владимир Познер дает полезные советы по собственному опыту о том, как все успевать. Режим дня является основой тайм-менеджмента.

Раннее утро. 4:00 – 6:00

Ранним утром могут вставать закаленные духом и телом люди, которые осуществляют пробежку, делают зарядку или гимнастику, принимают контрастный душ.

Утро. 6:00 – 8:00

В такое время встают большое количество людей. Здесь есть ограниченное время на зарядку, гимнастику, посещение ванной комнаты, душа и завтрак. Утренний завтрак, должен давать пользу Вам и Вашему организму.

Первая половина дня. 8:00 – 12:00

Самое время для продуктивной работы. После утренней зарядки и здорового завтрака,

появляется огромная энергия и сила, для выполнения важных дел.

Время перерыва, обед. 12:00 – 14:00

После насыщенной работы, самое время осуществить перерыв и пообедать. Здесь можно принимать тяжелую пищу: супы, мясо, рыбу, жаренное и варенное. Здоровый, плотный обед придаст энергии на следующую половину дня.

Вторая половина дня. 14:00 – 18:00

Данное время подходит для насыщенной работы, можно выполнять рутинные дела. Самая основная энергия была в первой половине дня, как во второй она идет на спад. В данное время бодрости и сил хватает, только пик происходит в первой половине дня. Завершение рабочего времени, готовьтесь к отдыху.

Вечер. 18:00 – 22:00

Вечером лучше заниматься домашними, простыми делами. Поужинать можно с 6 до 8 вечера, главное не есть за 2 – 3 часа до сна, чтобы Ваш организм в состоянии покоя, сна отдыхал, а не перерабатывал пищу.

Сон. 21:00 – 6:00

Приступать к сну стоит с 9 часов вечера, потому что начинается промежуток здорового и полезного сна.

Ложитесь спать

Не думайте о том, как бы поскорее уснуть, — просто дышите. Если сна по-прежнему ни в одном глазу, включите расслабляющую музыку или белый шум, запишите что-нибудь в свой дневник.

Всего лишь придерживаясь такого простого распорядка дня для здорового образа жизни, вы будете не только знать, как выглядит здоровый человек, но и станете им.

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

как это убрать?