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 умстенные силы..."

- [ ] **1.** 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.

- [ ] **2.** 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.

- [ ] **3.** 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.

- [ ] **4.** Утро. 6:00 – 8:00

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

- [ ] **5.** 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.

- [ ] **6.** 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.

- [ ] **7.** 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.

- [ ] **8.** 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.

- [ ] **9.** Сон. 21:00 – 6:00

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

- [ ] **10.** 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?