Режим дня

Как научиться делать то, что не хочется? Как сформировать нужную/полезную привычку? Как делать такие действия, которые приведут к достижению намеченных целей? Я опишу простой, наглядный и действенный способ. Который заключается в том, чтобы фиксировать свои ежедневные действия на листе бумаги в течение 1 месяца.

- [ ] **1.** 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. К этому делу, необходимо подходить со всей серьезностью, несмотря на его значимость

- [ ] **2.** 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. Активность мозга в данное время на высоте, можете создавать проекты, выполнять самые важные задания, осуществлять больше операций, рутинную работу отложите на вторую половину дня

- [ ] **3.** 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. В обеденный перерыв работу стоит отложить, мы должны удовлетворить голод и сделать небольшой перерыв, так как активность мозга и тела пойдет на спад. Пользы от Вашей деятельности организма мала, он сосредоточен на пищеварении, получение питательных веществ

- [ ] **4.** 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

- [ ] **5.** Вечер. 18:00 – 22:00

Вечером лучше заниматься домашними, простыми делами. Поиграть с детьми, почитать книгу, заняться саморазвитием или прогулками. Не стоит в данное время нагружать себя плотной работой, лучше снизить темп, отдыхать или проводить время в спокойной обстановке. 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

- [ ] **6.** Сон. 22:00 – 8:00

Приступать к сну стоит с 9 часов вечера, потому что начинается промежуток здорового и полезного сна. Просыпайтесь на свое усмотрение, если будете ложиться в 9, вы легко встанете в 4 – 5 утра, а если ляжете в 10 – 11, то сможете осуществить еще бодрый подъем к 6 -7 часам утра. Данное время отлично подходит для крепкого, насыщенного и самого полезного сна. Если ложиться позднее, то на утро появиться усталость и вялость

Помните, всего лишь придерживаясь нехитрого 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?