



Режим дня

У Вас много дел? Хотите все успеть, но не знаете как? Тогда вашим верным помощником станет наш чек-лист "Распорядок дня", который поможет структурировать весь Ваш день.

☐ 6:00, подъем

Всем уже давно известно, что ранний подъем полезен для повышения эффективности. Но не забывайте про здоровый сон, составляющий 7-8 часов. Выпейте стакан теплой воды и сон снимет как рукой.

☐ 6:10-6:30, утренняя пробежка, гимнастика

Легкий бег, велоспорт, зарядка полезны для здоровья

☐ 6:40, завтрак

☐ 7:00-12:00, важные дела

Первую половину дня уделите важным делам, не забывайте про отдых

☐ 12:00, обед

☐ 13:00-18:00, второстепенные дела

Вторую половину дня уделите второстепенным делам или уходу за собой, если таковых нет, Вы можете доделать дела из пункта "Важные".

☐ 18:00, ужин

☐ 20:00, сон

Чтобы на следующий день чувствовать себя бодрым, ложитесь спать в 20:00. Как уже было подмечено человек должен спать 7-8 часов. Ни больше, ни меньше.

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

как это убрать?