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.

- [ ] **1.** 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.

- [ ] **2.** 6:10-6:30, утренняя пробежка, гимнастика

  Легкий бег, велоспорт, зарядка полезны для здоровья

- [ ] **3.** 6:40, завтрак

- [ ] **4.** 7:00-12:00, важные дела

  Первую половину дня уделите важным делам, не забывайте про отдых

- [ ] **5.** 12:00, обед

- [ ] **6.** 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".

- [ ] **7.** 18:00, ужин

- [ ] **8.** 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?