



Распорядок дня

1. Пробуждение

Старайся просыпаться каждый день в одно и то же время

2. Утренняя гимнастика

Каждый день делай утреннюю гимнастику в течение 15 минут

3. Водные процедуры

4. Завтрак

Должен быть питательным и полноценным

5. Время для нужных дел

Работа, учеба, встречи по бизнесу

6. Ланч

Давайте себе возможность не только перекусов, но и полноценного дневного приема пищи в хорошей обстановке

7. Личное время

Можете заняться спортом, сходить в кино, театр, погулять с детьми

8. Ужин

Посвятите это время для общения с близкими и поделитесь положительными моментами прожитого дня

9. Хобби

Почитайте любимый роман или займитесь любимым делом

10. Водные процедуры

После насыщенного дня можно себя побаловать

11. Доброй ночи

Старайтесь ложиться спать в одно и то же время

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

как это убрать?