Режим дня

Следуйте режиму дня

- [ ] **1.** Заканчивать рабочий день за 1-2 часа до сна, чтобы успеть расслабиться, подготовиться к сну и заснуть вовремя.
- [ ] **2.** Отвлекаться от работы, сидящей за компьютером, каждые 30 минут, чтобы размяться и снизить нагрузку на глаза.
- [ ] **3.** Заранее планировать рабочие задачи на день и придерживаться расписания.
- [ ] **4.** Разбить рабочий день на блоки по 60-90 минут, с перерывом на 10-15 минут между ними.
- [ ] **5.** Завтракать в течение первого часа после пробуждения.
- [ ] **6.** Установить время для пробуждения и следовать ему даже в выходные.
- [ ] **7.** Определить свою оптимальную продолжительность сна и строго придерживаться её.

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

как это убрать?