



Режим дня

Следуйте режиму дня

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