

ПРАВИЛО №1

СОБЛЮДЕНИЕ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

Сколько воды необходимо выпивать в сутки?
ОТВЕТ: от 2 до 2,5 литров


Как правильно пить воду?
ОТВЕТ: небольшими глотками на протяжении всего дня

К чему может привести недостаток воды?
ОТВЕТ: плохое самочувствие, тошнота, сонливость



Прогноз соблюдения питьевого режима в разных социальных образованиях

Социальное образование	Приблизительное количество людей	Приблизительный объём воды (в литрах)
Ваша семья	4	6,5
Жители вашего дома	126	204,75
Жители Кривого Рога	634 780	1 031 517,5
Жители Украины	41 902 400	68 091 400
Все люди планеты Земля	7 530 000 000	12 236 250 000



Правило №1
Соблюдение питьевого режима




Правило №2
Соблюдение нормы калорий



Правило №3
Соблюдение здорового образа жизни



Правило №4
Соблюдение режима сна



Тест на хронотип



Правило №5
Соблюдение режима труда и отдыха



Правило №6
Правила Эффективного планирования



Правило №7
Активация мозга



Правило №8
Эмоциональная поддержка

Оцените мой проект:

Дизайн



Функциональность



Полезность



Попробуйте изменить цвет страницы

Цвет

Фиолетовый представляет богатство, мудрость и тайну.



Choosing a primary color for your site can be one of the most important design decisions you make. Use this quick color reference to choose meaning and the emotions that it illicit. Keep in mind the vibrancy of the color. Brighter shades of the color give your audience a sense of urgency while darkening the color can allow your audience to become more immersed in it.