

# Чек-лист

## Блок здоровье



Попробуйте несколько раз в неделю выключить все гаджеты за час до сна



Чтобы держать свой организм в строю пейте не меньше, чем 1,5 литра в день в течение недели



Два раза в неделю занимайтесь медитацией. Вот пример отличных упражнений. [↗](#) Первое время достаточно 10 минут



Отличный способ восстановить свои силы и поднять иммунитет – заварить полезный и вкусный чай. Пейте свежесваренный чай каждый вечер в течение недели. Может взять за основу эти рецепты [↗](#)



В течение трех дней вставайте по первому звонку будильника. Не позволяйте себе поспать еще



Для того, чтобы глаза не уставали и не закрывались в два часа дня, попробуйте делать зарядку [↗](#) для глаз хотя бы один раз в день, когда почувствуете усталость



Если встревожены, очень устали, можно выполнить комплекс упражнений на снятие стресса, вот отличный пример упражнений [↗](#)



И, конечно же, самый замечательный способ начинать свою утро бодро и с улыбки – делать ежедневную зарядку! А можно включить любимый трек и танцевать так, как хочется это делать в данный момент



Отличный способ справиться с возникающим напряжением — дыхательная гимнастика [↗](#)



Отдыхайте, пока не переутомились. Выделяйте на перерыв 5-10 минут после каждого часа работы. Выйдите на улицу, подышите свежим воздухом или сделайте разминку на рабочем месте

