

#ТВОЙ ХРОНОМЕТРАЖ

Как приучить себя к режиму дня

Не секрет, что для хорошего самочувствия нужно придерживаться правильного распорядка. Но на деле это не всегда просто сделать. Для того чтобы научиться соблюдать правильный режим, следуйте нашим советам.

СОСТАВЛЯЕМ ГРАФИК...

Вместе со спортивным врачом и преподавателем Уральского государственного медицинского университета **Викторией Юсуповой** мы составили примерный распорядок дня, который вы можете взять на вооружение при планировании дел. Важно: пункты, которые нужно соблюдать в определённое время, выделены цветом, занятия спортом и прогулку лучше запланировать на вечер.

7:00 – 8:00	подъём, зарядка, контрастный душ, завтрак
8:00 – 12:30	занятия в школе, колледже, университете, перекус фруктами между уроками или парами
12:30 – 13:30	обед
13:30 – 16:00	подготовка домашнего задания
16:00 – 17:00	прогулка, занятия спортом
17:00 – 18:00	домашние дела
18:00 – 19:00	ужин
19:00 – 21:00	отдых, планирование дел на следующий день
21:00 – 22:00	лёгкий перекус
22:00 – 23:00	душ, подготовка ко сну
23:00 – 7:00	сон

Личный опыт

О своих секретах здоровья рассказывает ведущая на ОТВ Ксения Телешова.

– Я систематически занимаюсь танцами, два раза в неделю хожу на йогу, кроссфит, дважды в неделю делаю массаж, три раза в месяц посещаю косметолога, ухаживаю за собой дома. Кроме этого, я обязательно соблюдаю режим питания, слежу за тем, сколько воды пью, и ежедневно сплю по восемь часов. У меня крайне загруженный график, я совмещаю карьеру на телевидении с бизнесом. Меня поддерживает моя семья и спасает хобби. Студентам и школьникам я в первую очередь советую здоровый восьмичасовой сон: ложиться и вставать нужно в одно и то же время, пробуждение лучше планировать на раннее утро. Необходимо обязательно ухаживать за своим телом, побольше гулять, пить чистой воды, не засорять организм вредными продуктами, а главное, найти дело, которое будет вдохновлять. Это простые и одновременно сложные советы, которые помогают.

...И УЧИМСЯ СОБЛЮДАТЬ ЕГО

Советы, как выработать полезные привычки, даёт бизнес-тренер **Иван Возмилов**.

– Готовиться к утру нужно с вечера: соберите сумку, погладьте одежду или хотя бы составьте список необходимых вещей. Утром обязательно делать продолжительную зарядку. Главная цель – взбодриться, настроиться на день, поэтому 10 минут будет вполне достаточно. Душ лучше принять контрастный, так он превратится в заряжающую энергией процедуру.

– Привычка формируется двадцать один день, поэтому на первых этапах стабильность важнее результата. Например, вы хотите приучить себя читать. Читайте в первую неделю по одной странице в день, во вторую – по две, после – по три. За двадцать один день вы осилите сорок две страницы, это немного, но лучше, чем ничего. Главное, что у вас сформируется привычка. Этот принцип работает с любыми вещами.

– Чтобы научиться вовремя ложиться спать, воспользуйтесь принципом, который я описал выше. Допустим, вы ложитесь в два часа ночи и не высыпаетесь. Чтобы настроить режим сна, в первый день отправ-

ляйтесь в кровать в 1:55, во второй в 1:50 и так далее. Или вы решаете, что с понедельника начинаете ложиться раньше. Сначала вы заставляете себя, а потом это становится привычкой. Вспомните **Пушкина**: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она». Кстати, эти принципы работают для всех вредных привычек, например, курения или поедания сладкого.

– Чтобы уберечь себя от перегрузок, работайте по принципу японского тренера **Изуми Табаты**. Он придумал интервальные тренировки, суть которых заключается в том, что вы чередуете интенсивную работу с отдыхом. Например, двадцать секунд отжимаетесь, потом десять отдыхаете – и так по кругу. Когда вы работаете над каким-то проектом, вы также можете заложить интервалы: полчаса работаете, потом сидите в Instagram или пьёте чай с печеньем. Учиться нужно не только продуктивности, но и отдыху. Заведите себе хобби: читайте, путешествуйте по своему городу и его окрестностям, смотрите фильмы в хорошей компании. Ваш мозг – батарейка, которую нужно ежедневно заряжать так же, как вы заряжаете телефон.

Анастасия ПАЗДНИКОВА, 18 лет, факультет журналистики УрФУ

«СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Куратор проекта
Яна Белоцерковская

Обложка
Владимир Мартынов



Адрес:
г. Екатеринбург,
ул. Малышева, 101, офис 355



Редактор
Юлия Шамро

Вёрстка
Татьяна Никитина

OBLGAZETA.ru

e-mail: ne@oblgazeta.ru

vk.com/novera

