



# Jak udržovat denní režim?

Nastav si budík na stejný čas a dopřej si extra 10 minut, ať nemusíš ráno spěchat.

Dej si chvíli času a uvědom si, jak se po ránu cítíš.

Vypij sklenici vody a nastartuj tělo a mysl.

Ráno si dopřej snídani, třeba jen malou nebo alespoň svačinu dopoledne.

Nepij kávu ani jiné energetické nápoje, vyhýbej se junk food.

Zařad': Fyzickou aktivitu, např: vystup o zastávku dřív a jdi domu pěšky, pravidelně cvič.

Čas s rodinou, kamarády, osobně nebo alespoň virtuálně.

Čas pro sebe - poslouchej hudbu, maluj, čti si, nebo cokoliv potřebuješ.

Chod' spát ve stejný čas.