




СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ

4 СПОСОБА ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕЛО В ТОНУСЕ



ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ



7 упражнений на каждый день, которые преобразуют ваше тело за 4 недели

5 упражнений, чтобы проработать все мышцы за 10 минут в день



- ✓ В течение рабочего дня делать перерыв на прогулку на улице длиной **10-15 минут**
- ✓ На рабочем месте **каждые полтора часа** делать физкультминутку
- ✓ В выходные отказаться от личного автомобиля и больше **передвигаться пешком**



Белки

Жиры Омега 3
и Омега 6

Аминокислоты

Витамины

Вода (без сахара и красителя)

Метод «Помodoro». 25 минут работаете, 5 минут отдыхаете. После четвертого периода вы ставите таймер на 15 минут, а потом все повторяется.

Метод «52/17». 52 минуты высокоинтенсивной, сконцентрированной работы и 17 минут отдыха

СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ



4 СПОСОБА ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ

6 упражнений, которые помогут развить мозг

Для активной работы мозга необходимо чередовать виды деятельности

11 упражнений для мозга, которые помогут сохранить хорошую память

Долгие прогулки на свежем воздухе позволяют насытить мозг кислородом, что способствует его работоспособности





- ✓ Сухофрукты
- ✓ Орехи
- ✓ Специи
- ✓ Мед
- ✓ Горький шоколад
- ✓ кофе

СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

Ничего не делать важная мысль может прийти именно в тот момент, когда мозг ничего не генерирует

Делать то, что нравится во время полного поглощения в любимое увлечение придаст импульс творческим способностям



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ

4 СПОСОБА ПОДДЕРЖИВАТЬ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ

43 упражнения, которые помогут развить творческое мышление

- ✓ Играем в игры
- ✓ Путешествуем

20 упражнений, которые помогут сконцентрироваться

- ✓ Изучаем языки
- ✓ Разрываем шаблоны
- ✓ Читаем книги
- ✓ Посещаем необычные места

