Автор: site
07.02.2023 16:03

Утренние привычки

(советы от центра тестирования комплекса ГТО).

Важно начинать свой день с пользой. Ведь настрой, который мы формируем после пробуждения, оказывает влияние на наши успехи в течение всего дня.Многие наверняка слышали правила "идеального" утра, но в спешке люди забывают о них. Мы хотим напомнить о простых, но полезных утренних привычках.

Стакан воды комнатной температуры. За ночь организм теряет запас жидкости, и его нужно восполнить. Утренний стакан воды запускает метаболизм и помогает телу проснуться.

Зарядка. Это может быть выполнение комплекса несложных упражнений с 2-3 подходами, классическая растяжка или пробежка возле дома. Что выбрать для себя — решать вам.

Вкусный завтрак. Для продуктивного рабочего дня здоровый сбалансированный завтрак выступает обязательным условием.

Правильное начало дня - залог успешного дня .

Автор: site
07.02.2023 16:03

Губкин спорт, физическая культура, комплекс ГТО.

Подтянись к движению! Выполни нормы ГТО!

