Некоторые, оказавшись в условиях карантина, стали меньше следить за собой, однако самоизоляция — не повод запускать своё здоровье и внешний вид! Наоборот, это шанс усовершенствоваться и привить новые полезные привычки, которые сделают вас ещё лучше. Именно о них пойдёт речь в данной подборке.

Утренние часы важно проводить правильно

Утро — самое подходящее время для размышлений и умственной работы. Постарайтесь наладить свой режим и вставать не позже 8 утра, ведь правильный распорядок дня положительно сказывается на самочувствии. К утренней рутине можно добавить спортивную разминку и контрастный душ. Это придаст бодрости и хорошего настроения на весь день.

Планируйте свои дела

Для того, чтобы продуктивно проводить время, важно заранее продумывать все свои цели и планы. Удобнее всего это делать утром или же накануне.

Нельзя забывать и о физической активности

Движение — это жизнь, поэтому важно регулярно выполнять хотя бы несложные упражнения. Даже тех, кто совсем не любит занятия спортом, подойдет приложение Just Dance Now, которое доступно как в App Store, так и в Google Play. Оно является альтернативой консоли: повторять движения за фигурками с экрана можно просто подключившись к ноутбуку. Это и весело, и полезно!

Избавьтесь от лишнего хлама в своей жизни

Самоизоляция — отличное время для рефлексии и избавления от ненужных предметов. Проведите генеральную уборку в своей комнате и просмотрите вещи: возможно есть что-то, чем вы уже не пользуетесь. Расстаньтесь с ними — расчистите пространство вокруг себя.

Правильное питание

Не переедайте из-за скуки, заменяйте вредные перекусы фруктами и овощами. Сначала будет сложно, но здоровое питание действительно положительно скажется на вашем здоровье. Главное корректировать пищевые привычки не резко, а постепенно, плавно заменяя вредные продукты в своём рационе полезными.

Читайте книги

Сейчас, когда появилось больше свободного времени, есть возможность заняться саморазвитием. Попробуйте в течение месяца ежедневно уделять на чтение комфортное для вас время (например, час), и вы обязательно заметите положительные изменения в себе. Как раз в связи с карантином в электронных библиотеках MyBook и Литрес появилась возможность приобрести книги по бесплатным промокодам.

Начните изучать что-нибудь новое

Это может быть абсолютно что угодно! Возможно, вы давно мечтали научиться рисовать или говорить по-английски. Самоизоляция — прекрасная возможность уделить время своей мечте. Тем более, сегодня существует множество необычных и интересных хобби. Например, можно узнать всё о рисовании на воде на сайте Marbling.org или начать обмениваться бумажными письмами с иностранцем с помощью проекта Postcrossing.com .

Не забывайте пить воду

Это необходимо для того, чтобы чувствовать себя здоровее и сильнее. У каждого норма воды в сутки своя, примерно это 2-2.5 литра. Рассчитать рекомендуемый вам объем с учетом личных параметров можно на сайте http://frost.by/buyer/calculator/

Поддерживайте социальные контакты

Карантинные меры — не повод закрыться в себе и сходить с ума от одиночества в четырёх стенах. Приучите себя ежедневно хотя бы на полчаса созваниваться с друзьями или проводить время со своими родными: смотрите фильмы, занимайтесь творчеством, готовьте!