

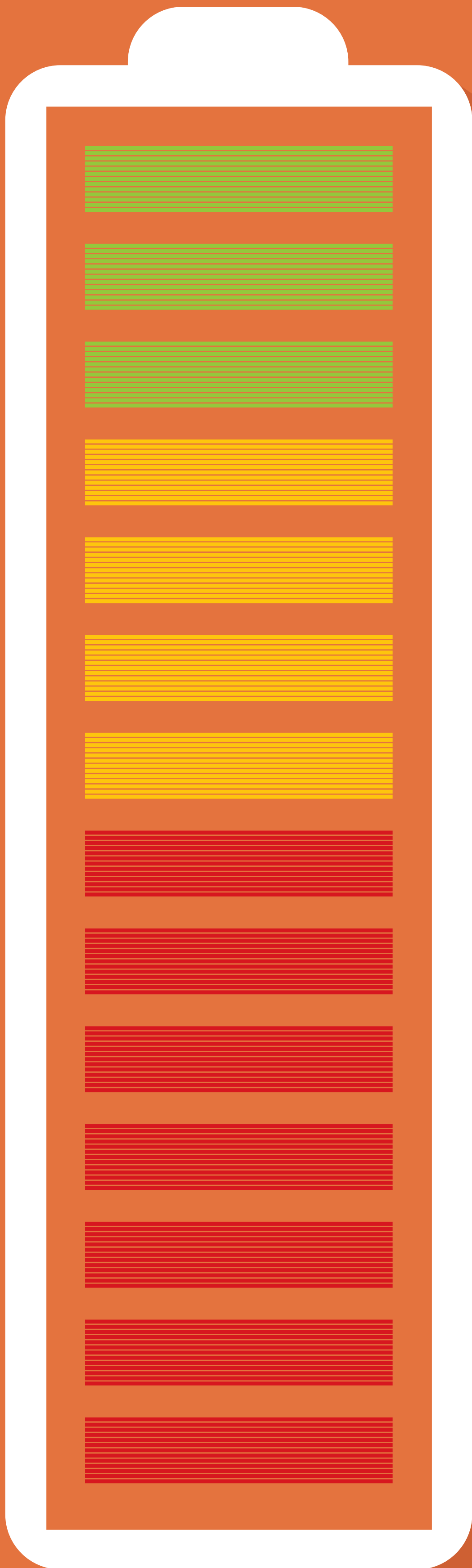
# ЗАРЯЖЕН НА 100%

РЕНАТ ШАГАБУТДИНОВ, ЭДУАРД БЕЗУГЛОВ

СПОРТ

ЗДОРОВЬЕ

ЭНЕРГИЯ



Выберите вид спорта себе по душе ⚡ Изучите матчасть и найдите тренера ⚡ Проведите базовую диагностику перед началом тренировок ⚡ Распланируйте плавное внедрение тренировок в жизнь ⚡ Найдите себе компанию для самостоятельных тренировок ⚡ Правильно питайтесь до, во время и после тренировок ⚡ Периодически делайте анализ крови, проверяйте уровень железа ⚡ Избегайте перетренированности и травм ⚡ Регулярно восстанавливайтесь ⚡ Учитывайте особенности своего возраста ⚡

Практикуйте дробное питание — 4–5 раз в день, небольшими порциями ⚡ Пейте 30–35 мл. воды на килограмм массы тела. Не дожидайтесь чувства жажды ⚡ Ешьте больше фруктов, овощей, белка, клетчатки ⚡ Ешьте меньше жира, соли, сахара и углеводов ⚡ Следите за балансом калорий ⚡ Откажитесь от сладкого (лучше на 100%, а не на 98%) ⚡ Ведите дневник питания ⚡ Принимайте поливитамины, проконсультировавшись с врачом ⚡ Повесьте список из запретных продуктов на холодильник ⚡ Практикуйте неделю без кофе каждые месяц–два ⚡ Не приносите домой плохую еду ⚡ Следите за ИМТ, холестерином, давлением ⚡ Спите минимум по 7–8 часов. ⚡ Регулярно проходите диспансеризацию ⚡

Делайте перерывы в работе ⚡ Переключайтесь или меняйте вид деятельности ⚡ Отказывайтесь от лишнего ⚡ Помните, «Если не очевидно, что это „да“, то значит, это „нет“» ⚡ Расставьте приоритеты ⚡ Сконцентрируйтесь на главном ⚡ Перестаньте работать в онлайн-режиме ⚡ Избавьтесь от ненужных Email-рассылок ⚡ Подготовьте шаблоны повторяющихся писем ⚡ Отключите все уведомления на телефоне и на компьютере ⚡ Разберите хлам на рабочих столах ⚡ Выгрузите все задачи из памяти ⚡ Просматривайте список задач и календарь каждый вечер ⚡ Не делайте несколько дел одновременно ⚡ Попробуйте работать стоя ⚡ Освойте слепой метод печати ⚡ Запланируйте буферные зоны в расписании дня ⚡ Проводите вечерний обзор дня, календаря и задач ⚡ Откажитесь от новостей, ограничьте время в соцсетях ⚡ Научитесь говорить «нет» ⚡ Попробуйте медитировать каждый день ⚡ Попробуйте спать днем по 20–30 минут ⚡ Экономьте силы при принятии решений ⚡