Як не підхопити погану звичку на карантині

Під час карантину, коли майже весь свій час ми проводимо вдома, дуже легко можна піддатися спокусі й підхопити якусь шкідливу звичку. Ми підготували для вас ТОП-10 найпоширеніших звичок, від яких варто утриматися.

🔺Не дотримуватися режиму дня. Не дивлячись на те, що ми залишаємось вдома, потрібно планувати свій день: робити фізичні вправи, харчуватися за розкладом, працювати й ні в якому разі не проводити весь час у піжамі.

🔺Порушувати режим сну. Необхідно засинати й прокидатися в однаковий час, адже саме від цього залежить ваша продуктивність, настрій і самопочуття.

🔺Проводити весь час у ліжку. Почніть свій день з легкої зарядки. Навіть 10-хвилинні вправи допоможуть тримати тіло у тонусі протягом всього дня.

🔺Неправильно харчуватися. Харчуватися бажано в однаковий час і тільки тоді, коли ви відчуваєте голод. Не їжте занадто швидко й відчувайте задоволення від страви.

🔺Зловживати алкоголем. У період карантину для когось алкоголь може стати розвагою. Проте пам'ятайте, що він впливає на вашу нервову систему, тому ні в якому разі не зловживайте ним.

🔺 Працювати з ліжка. Щоб залишатися продуктивним і не підпускати до себе депресивні думки, постійно змінюйте картинку, рухайтесь і займайтеся різними видами діяльності.

🔺Не сприймати карантин серйозно. Потрібно свідомо дотримуватись карантину. Пам'ятайте, що ви несете відповідальність не тільки за себе, але й за своїх близьких і оточуючих.

🔺Постійно читати новини та панікувати. Читайте лише перевірені джерела й обмежуйте потік інформації. На карантині можна знайти купу занять, які допоможуть заповнити час, принести радість і користь.

🔺Не прибирати регулярно. Робіть вологе прибирання, обробляйте поверхні антисептиком, слідкуйте за гігієною оселі.

🔺Уникати контактів із людьми. Дотримуйтесь самоізоляції, проте не забувайте про онлайн-спілкування з друзями, колегами і знайомими.