

## Идеальный распорядок дня (одна из версий)

Рассмотрим один из вариантов идеального распорядка дня. Хотя стоит отметить, что для каждого человека «идеальный» вариант будет свой.

- **4 – 6 часов** — подъём. Желательно до восхода солнца. После подъёма принять холодный душ.
- **4 – 9 часов** — Чтение. Возможно, творчество. В утреннее время также раскрываются творческие способности.
- **9 – 12 часов** — работа, социальная деятельность.
- **12 – 14 часов** — приём пищи. Если планируете употреблять тяжёлую пищу, лучше сделать это в данный период времени — она быстро переварится и усвоится.
- **14 – 18 часов** — работа, социальная деятельность.
- **16 – 18 часов** — второй приём пищи. Лучше употреблять овощи, так как они быстро перевариваются.
- **20 – 22 часа** — Чтение. Возможно, творчество.
- **22 часа** — сон.