

Много времени мы тратим бесцельно!

Торопимся, спешим, мы страшно перегружены делами. А если хорошенько проанализировать свой режим дня, то получится, что 6-8 часов из 24 уходит у нас на работу, а все остальное время мы беспорядочно тратим на другие дела, зачастую необязательные и ненужные.

Поэтому необходимо научиться
ценить и экономить время!

Хорошо продуманный и неукоснительно соблюдаемый режим труда, отдыха, питания играет важную роль в сохранении здоровья!

*Великий физиолог
Павлов утверждал...*

«В организме нет ничего более властного, чем ритм, выражающийся в периодичности и ритмичности физиологических процессов. Ритмично функционирует сердце, легкие, сокращаются и расслабляются мышцы, меняется и торможение в центральной нервной системе. Благодаря этой ритмичности сохраняется длительная работоспособность отдельных органов и организма в целом...»

