

The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. They are located in the top-left, bottom-left, and bottom-right areas of the frame.

# РЕЖИМ ДНЯ

MADE IN NERYUNGRI




# РЕЖИМ СВОЕГО ДНЯ С НАИБОЛЬШИМ ЭФФЕКТОМ

## ИДЕАЛ

- 7:00 – ПОДЪЕМ И УТРЕННИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
- 7:30 – ЛЕГКАЯ ЗАРЯДКА
- 8:00 – ЗАВТРАК
- 9:00-10:00 – ПИК УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ
- 12:00 – 14:00 – ПЕРЕРЫВ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И ОБЕД
- 14:00 – 16:00 – ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РУТИННОЙ РАБОТЫ, НЕ ТРЕБУЮЩЕЙ ОСОБЫХ СИЛ
- 16:00 – 18:00 – ЕЩЕ ОДИН ШАНС УДАРНО ПОРАБОТАТЬ
- 18:00-19:00 – САМОЕ ВРЕМЯ ОТУЖИНАТЬ
- 19:00-21:00 – ВРЕМЯ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ
- 21:00-22:00 – ВРЕМЯ ВЕЧЕРНИХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР
- 22:00 – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ

## МОЙ

- 06:00 – ПОДЪЕМ (ЗАРЯДКА, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ)
- 08:25-14:40 – ШКОЛА
- 14:50 – УРОКИ, ДЕЛА ПО ДОМУ (ВОЗМОЖЕН ДНЕВНОЙ СОН)
- 16:00-17:30(17:30-20:00, 18:00-19:30) – ВНЕУРОЧКА
- 20:00-20:30 – УЖИН, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
- 20:30-21:30 – ДОСУГ
- 21:30-00:30 – СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
- 00:30 – ОТХОД КО СНУ

Время суток	Параметры	Преимущества
<p data-bbox="198 154 308 197">Утро</p> 	<ul data-bbox="563 158 1719 511" style="list-style-type: none"> <li>• высокий уровень тестостерона</li> <li>• высокая степень концентрации и активности мозга (лучшая нервно-мышечная связь)</li> <li>• низкая температура тела</li> <li>• низкий уровень серотонина (гормон удовольствия)</li> </ul>	<ul data-bbox="1814 158 2433 482" style="list-style-type: none"> <li>• малое количество человек</li> <li>• доступность тренажеров и свободных весов</li> <li>• Большое количество кислорода в стенах зала</li> </ul>
<p data-bbox="198 579 308 622">День</p> 	<ul data-bbox="563 584 1719 986" style="list-style-type: none"> <li>• самая высокая терпимость боли (болевой порог)</li> <li>• сниженная энергетическая составляющая (ближе к полудню)</li> <li>• уровни адреналина и температура тела имеют тенденцию к росту</li> <li>• оптимальный период психо-физического баланса</li> </ul>	<ul data-bbox="1814 584 2484 901" style="list-style-type: none"> <li>• наличие свободного тренера или фитнес-инструктора</li> <li>• возможность больше отдохнуть между подходами</li> <li>• дневной свет</li> </ul>
<p data-bbox="186 1058 321 1100">Вечер</p> 	<ul data-bbox="563 1062 1719 1410" style="list-style-type: none"> <li>• координация, выносливость, температура тела – все на пике</li> <li>• лучшая производительность легких</li> <li>• высокие показатели гибкости и прочности</li> <li>• ментальная концентрация идет на убыль</li> </ul>	<p data-bbox="1814 1219 2458 1262">А они есть? Не смешите меня)</p>

The background of the slide is a light gray gradient, decorated with several realistic water droplets of various sizes. The droplets are rendered with soft shadows and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are scattered across the page, with a higher concentration in the top-left and bottom-right corners.

# ДУХОВНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИИ МОЛОДЕЖИ

# ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

+

-

- НАЛИЧИЕ БОЛЬШОГО ВЫБОРА СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ
- НАЛИЧИЕ МОЛОДЕЖНЫХ И ДЕТСКИХ КОМАНД
- НАЛИЧИЕ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК
- ДОСТУПНОСТЬ К СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫМ ПОМЕЩЕНИЯМ

- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

# ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ

+

-

- ФЕСТИВАЛИ ДЕТСКИХ ДВИЖЕНИЙ
- ПОСТОЯННЫЕ КОНКУРСЫ
- ИМЕЮЩИЕСЯ ДЕТСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ
- ВОЛОНТЕРСКИЕ ОТРЯДЫ

- БЕЗЫНИЦИАТИВНОСТЬ
- ПАССИВНОСТЬ