Продуктивність під час карантину

"Залишатися вдома впродовж карантину нудно.....Карантин вніс зміни в наше життя, планування часу та зайнятість. Це може посилити тривогу та розгубленість....  
Практичні поради 👇💚  
✨Зробіть розпорядок дня для себе та своєї сім’ї.  
✨Лягайте спати та прокидайтеся в один і той самий час.  
✨Якщо ви навчаєтесь/працюєте дистанційно – дотримуйтеся режиму роботи та відпочинку, як це було раніше.  
✨Готуйте здорову їжу.  
✨Будьте фізично активними, обов'язково виходьте на прогулянки в безлюдних місцях, годину на день займайтеся вправами вдома.  
✨ Слідкуйте за власною гігієною."

[](https://1.bp.blogspot.com/-Zw0vMX7j5nY/Xpgv9TnlKYI/AAAAAAAAAV0/GAd6oxtddnUKKGEOutMJfTaUcxftrt1qwCLcBGAsYHQ/s1600/FB_IMG_1587030084294.jpg)