

Режим- это ритм жизни.

Режим-это устойчивый распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, и сон. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособностью человека.

