



Как совмещать спорт и учебу



1. Определить, что первостепенное, а что второстепенное;



2. Составить распорядок дня



3. Следовать режиму дня



4. Прислушиваться к себе



5. Не сидеть в телефоне

Автор: Егор Крутелев, менеджер по работе с болельщиками ПФК ЦСКА
Подробнее на вебинаре
[«Как совмещать спорт и учёбу?»](#)

