

Title: Morning Habits of Productive People

Starting your day with the right habits can significantly improve your productivity. Many successful people begin their mornings with a short workout, a healthy breakfast, and a clear plan for the day. They avoid checking social media first thing in the morning and instead focus on what matters most.

Creating a consistent morning routine helps reduce stress, improve focus, and maintain energy throughout the day.

Назва: Ранкові звички продуктивних людей

Початок дня з правильними звичками може суттєво підвищити вашу продуктивність. Багато успішних людей розпочинають свій ранок із легкої зарядки, корисного сніданку та чіткого плану на день. Вони уникають перегляду соціальних мереж одразу після пробудження й натомість зосереджуються на найважливішому.

Формування сталої ранкової рутини допомагає зменшити стрес, покращити концентрацію та зберегти енергію протягом усього дня.

Цей текст перекладено мною як приклад роботи для портфолію.