



на повторе следующие 35 дней

Разбегайся и ныряй...

- подъем 4:00-4:30
если легла спать; но не ложишься спать, пока не выполнишь план
- пей воду
в течение дня 2-2,5 литра
- вакуум
- 1 сет химии до 6:00 a.m
1 сет=2часа
- тренировка на похудение 1 час
бег, скакалка, выпады и прочее
- сборы 40 минут
минимум косметики
- завтрак 20 минут
- все свободное от школы и т.п время заниматься химией и биологией
минимум 14 часов учебы в сутки
- ГЛАЗКИ. делай зарядку для глаз каждые 2 часа за компом или чтением и т.п
- следить за питанием и здоровьем.

*мы думаем не только головой. Гораздо больше мы думаем своим телом. Всем телом.
Поэтому , не глупи, используй себя на 100%.*

Готовь вещи с вечера

Выжимай максимум Не береги себя Не жалей себя
кто ты? на что ты способен? проверь себя...

именно так и совершаются великие дела. К великим делам не готовятся - их делают.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?