



## ежедневный

- 5 овощей или фруктов
- 30 мин спорта
- 0 вредных привычек
- План следующего дня
- Анализ текущего дня
- Работа с целями
- Разбор листа задач
- 5 страниц диплома
- 2 задачи АХД
- 10 страниц Яковлевой
- 60 минут музыки, химии, математики, хореографии, физики или режессуры
- Встреча с интересным человеком
- Showhelp
- Анализ рынка  
щ