



Каждодневное действие

Крепись!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Утро 5:40 - 8:30

стакан воды (+-лимон)

Заготовить с вечера

зарядка 5-10 мин

То что делаю обычно + планка + попа/ то что делаю обычно + велосипед 10-15 мин

стакан воды после зарядки После 20 мин завтрак

Умываюсь/одеваюсь

Кубик льда

Завтрак 10-15 мин

Продумать с вечера см МЕНЮ

Крашусь (до этого протереть лицо льдом)

Выход 7:00 (по дороге сон/повторять/медитация)

Школа 8:00- 15:30/16:20/17:30

По приезду выпить стакан

- стакан воды за 20 мин до Ланча
- Между 3 и 4 уроками 11:15-11:25 ЛАНЧ
- стакан воды за 20 мин до обеда
- Между 6 и 7 уроками 14:20-14:40 ОБЕД
- стакан воды за 20 мин до полдника
- После выхода из школы либо в 17:00 ПОЛДНИК

Дом милый дом

- Приезд домой 16:00-18:00
- По приезду ! сразу помыть термос/бокс ! затем школьные уроки - 2-2.5 часа на выполнение (завершение _ 18:30-20:30)
- стакан воды за 20 мин до ужина
- 18:00-19:00 УЖИН
- в 20:00 стакан воды
- Умыть лицо (в зависимости как от макияжа)
- Если быстро сделаны уроки
Тренировка- Эллипсоид+велосипед(выдум)+планка+попа в целом+пресс (чередую упражнения) Час английского или час китайского
- 30 мин химии каждый день

Вечер без телефона

- в 21:00 выключаю телефон
- Собираю уроки на завтра
- Чтение мин 20 стр
- Растяжка 5-10 мин
- Кубик льда
- До 11:00 отбой

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

как это убрать?