



Распорядок Дня

- Проснуться(желательно до 11)
- Застелить постель.
- Сделать завтрак и позавтракать. Принять лекарства
- Почистить зубы(умыться)
- Переварить пищу(отдохнуть)
- Начать заниматься.
- По обедать.
- Отдохнуть.
- По тренироваться на гитаре.
- По полдничать принять лекарства
- Заниматься тем чем хочешь.
- Ужин, чистка зубов принятие лекарств.
- ОТдых, общение, развлечение.