



Режим дня

- 8:00 Проснуться
- 8:30 Зарядка, утренний туалет
- 9:00 Завтрак
- 10:00-13:00 Планирование дел
- 13:00 Обед
- 14:00-16:00 Выполнение дел
- 16:00-16:30 Перерыв перекус
- 16:30-17:15 Занятия ЛФК
- 18:00 Ужин
- 18:45-20:00 Продолжение выполнения дел
- 20:00-21:00 Чтение книги
- 21:00-22:30 Бездельничание, вечерние процедуры
- 22:45 Ложусь спать