



## спорт

МОЕ УТРО

- ранний подъем  
*в 5-6*
- катаюсь на велосипеде  
*минут 15-20*
- разминка и растяжка
- бег  
*5+ кругов*
- правильный завтрак  
*7:30 - 9:00*
- пить очень много воды
- читать 20+ страниц в день
- каждый вечер тереть тело щеткой  
*не долго (минут 5)*
- ложусь не позже 22:00