



режим дня

Успех — это не более, чем несколько простых правил, соблюдаемых ежедневно, а неудача — это просто несколько ошибок, повторяемых ежедневно.

Просыпаемся 6 00

Делаем все как у всех (зарядка, душ, завтрак) и прогулка.

Работа 9:00

Приходим с прогулки, переодеваемся, идем на работу.

Обед 12:00

Обедаем дома/ домашнюю еду. БЕЗ СЛАДКОГО)))

Возврат на работу 13:00

Перекус 16:00

Фрукты/ орехи / (что-нибудь полезное)

Ужин 19:00

Прогулка перед сном 21:00

Идем гулять в парк или на море.

Человек не должен жаловаться на времена — из этого ничего не выходит. Время дурное: ну что ж, на то и человек, чтобы улучшить его.

как это убрать?