

режим дня

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

1. Просыпаемся 6 00 Делаем все как у всех (зарядка, душ, завтрак) и прогулка.
2. Работа 9:00 Приходим с прогулки, переодеваемся, идем на работу.
3. Обед 12:00 Обедаем дома/ домашнюю еду. БЕЗ СЛАДКОГО))).
4. Возврат на работу 13:00
5. Перекус 16:00 Фрукты/ орехи / (что-нибудь полезное)
6. Ужин 19:00
7. 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.