



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