

**2022-10-01**

### **Мои ежедневные привычки**

1. Отказ от сладкого и копченого.
2. Спорт (ходьба/бег/пресс/планка /фитнесс)
3. Не есть после 20 часов
4. Спать 6-8 часов (в будни - ложиться до 00.00)
5. Сборы на завтра всей семьи и готовка еды для себя с вечера
6. Отвыкнуть от ежедневных шопингов и ресторанов

### **Мои цели на неделю**

1. Похудеть на 10 кг.
2. Прочитать 6 книг,
3. Прочитать всю рабочую методику,
4. Английский язык – выучить 800 слов и освоение Дуалинго,
5. Приведение дома во внутренний порядок,
6. Распределение детских вещей.
7. Отложить 1000 евро.

### **Мои цели на 1 период**

1. Похудеть на 3 кг. (методом подсчета калорий в еде, готовки дома, 3 л. питья, спорта, отказа от указанных в привычках продуктов и времени еды)
2. Прочитать 1 книгу (от полчаса в день или по часу каждый второй день)
3. Читать рабочую методику (от часу в день или по 2 часа каждый второй день)
4. Английский язык – выучить 100 слов и Дуалинго (полчаса в день)
5. Приведение дома во внутренний порядок (1 час/ 4 р./нед.)
6. Распределение детских вещей (3 р. в нед.)
7. Отложить 1000 евро. (открыть отдельный счет: 1 р./мес (с зарплаты). – 130 евро, и по 10 евро/5 р.в нед.)

### Планирование 1 этапа

2 октября (воскресение)	3 октября (понедельник)	4 октября (вторник)	5 октября (среда)
1. Ген.уборка дома (7 ч) 2. Ходьба – 1 ч 3. Планирование себе еды на неделю) 4. Вода – 3 л. и настроить напоминающую программку) 5. Книги – выбрать и 0,5 ч.читать 6. Рабочая литература – 3 решения прочитать) 7. Английский – 0,5 ч. 11 слов 8. Подготовка себе отдельно, семье отдельно 9. Сборы на завтра 10. Создать счет, перевод 11. Лечь спать вовремя	1. Уборка. ребенка комод и по марафону 2. Спорт: планка, 1 км бег, 10 пресс, 6000 шаги. 3. Вода – 3 л. 4. Еда по плану и времени 5. Чтение - 0,5 ч. 6. Рабочая литература – 3 решения, 2 дела) 7. Английский – 0,5 ч., 11 слов 8. Сборы на завтра 9. Детские вещи -5 10. Перевод 11. Лечь спать вовремя	1. Спорт: планка, 10 пресс, 10000 шаги. 2. Вода – 3 л. 3. Еда по плану и времени 4. Чтение - 0,5 ч. 5. Рабочая литература – 3 решения, коментар) 6. Английский – 0,5 ч., 11 слов 7. Сборы на завтра 8. Перевод 9. Лечь спать вовремя	1. Уборка – разбор рабочей канцелярии и по марафону 2. Спорт: планка, 1 км бег, 10 пресс, 6000 шаги. 3. Вода – 3 л. 4. Еда по плану и времени 5. Чтение - 0,5 ч. 6. Рабочая литература – 3 решения, коментар) 7. Английский – 0,5 ч., 11 слов 8. Сборы на понедельник 9. Детские вещи -5 10. Перевод 11. Лечь спать вовремя

6 октября (четверг)	7 октября (пятница)	8 октября (суббота)	9 октября (воскресение)
1. Спорт: планка, 10 пресс, 10000 шаги. 2. Вода – 3 л. 3. Еда по плану и времени 4. Чтение - 0,5 ч. 5. Рабочая литература – 3 решения, 3Т) 6. Английский – 0,5 ч., 11 слов 7. Сборы на завтра 8. Перевод 9. Лечь спать вовремя	1. Спорт: планка, 10 пресс, 10000 шаги. 2. Вода – 3 л. 3. Еда по плану и времени 4. Чтение - 0,5 ч. 5. Рабочая литература – ТТ и 3Т) 6. Английский – 0,5 ч., 11 слов 7. Детские вещи - 5 8. Сборы на завтра 9. Перевод	1. Уборка. Комната ребенка – разобрать одну из коробок и по марафону. 2. Спорт: планка, 10 пресс, 1 км бег. 3. Вода – 3 л. 10. Еда по плану и времени 4. Чтение - 0,5 ч. 5. Рабочая литература – ТТ, 3Т) 6. Английский – 0,5 ч., 11 слов 7. Детские вещи - 10 8. Перевод	1. Генеральная уборка, пакет вещей из бывшей работы и по марафону 2. Спорт: планка, 10 пресс, 10000 шаги. 3. Вода – 3 л. 4. Еда по плану и времени 5. Чтение - 0,5 ч. 6. Рабочая литература – ТТ, 3Т) 7. Английский – 0,5 ч., 11 слов 8. Сборы на завтра 9. Перевод 10. Лечь спать вовремя