

задача	время	%	результат	примечания
подъем	5.30	- 10% - 10мин		
Упражнения д/позвоночника, контр. душ	5.30 – 6.30	Упр – 70% Душ -30%		
Завтрак (ПП!), общение с домашними	6.30 – 7.30	50/50%		ПП – правильное питание - худею
Домашние дела	7.30- 8.00	% по времени		
Работа: не менее 5 килознаков с редактированием и уникальностью 100%	8.00 – 11.00	знаки – 50% Редактирование и уникальность – 50%		
Обед (ПП!), общение с родными	11.00 – 11.30	50/50		Рацион буду фиксировать здесь)
Домашние дела	11.30 – 12.00	% по времени		
Работа: не менее 3 к/зн с редактированием	12.00 – 14.30	50/50		
Полдник (ПП!!!), общение	14.30 – 15.00	50/50		
Ходьба, не менее 5 км, на обратном пути – магазин по необходимости	15.00 – 17.00 (18.00)	1 км – 20%, магазин не учитывается		Измеряется шагомером
Ужин (ПП), общение	18.00 – 18.30	50/50		
Домашние дела	18.30 – 19.00	% по времени		
Хобби – цветы, чтение, общение в сети	19.00 – 20.00	Превышение -10% за 10 мин		
Уход за собой любимой, не менее 2-х процедур	20.00 – 21.30	1 процедура – 50%		Количество времени приблизительное
Итоги дня (финансы и распорядок) и планы на завтра	21.30 – 22.30	Финансы – 40% Распорядок – 30% План – 30%		
Отбой	22.30 – 23.00	После 23.00 каждые 10 мин не в постели -10%		