

Режим дня

| | |
|-------------|--|
| 10:00 | Подъём |
| 10:00-11:00 | Ваши утренние дела (все, кроме завтрака) |
| 11:00-11:15 | Зарядка |
| 11:15-12:00 | Завтрак |
| 12:00-14:00 | Ваши дела |
| 14:00-14:40 | Обед |
| 14:40-17:00 | Ваши дела |
| 17:00-17:20 | Полдник |
| 17:20-19:00 | Ваши дела |
| 19:00-19:30 | Упражнения |
| 19:30-20:00 | Ужин |
| 20:00-21:00 | Ваши дела |
| 21:00 | Сон |

Комплекс упражнений

- Утренняя зарядка (на выбор):
- <https://youtu.be/BUY8FM0o52c>
- <https://youtu.be/GoDkzdxphks>
- <https://youtu.be/zpUjXav2b4w>
- Вечерние упражнения (на выбор):
- Прогулка с остальной группой (будет сбор в нашей группе).
- Бег или прогулка.
- <https://youtu.be/DDIlg1e8mOJE>

Меню

- <http://opitanii.net/story/pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov> На этом сайте содержится нужная информация для вашего питания.
ПОМНИТЕ! Вы сами составляете для себя меню, потому что у всех индивидуальный организм.