Начало 10 октября 2015.

Планы 1-2 года: первая контрольная точка 1октября 2016

вторая контрольная точка 1 октября 2017

Планы 3-5 лет:первая контрольная точка 1 октября2018

вторая контрольная точка 1октября 2020

До **1.01.2016**

**Профразвитие:**

20-30 часов(40-60 сетов) в неделю.

Проекты на ближайшие недели:

* ~~успешно закончить с Настей курсы продвинутого интенсива.~~  +

Дальнейшие проекты:

До 1 декабря:

* закрепление знаний, полученных на интенсиве,
* верстка второго адаптивного макета,
* заполнение пробелов в знаниях,
* доведение до ума «техномарта».

До 1 января:

* поиск работы/стажировки(пока с сохранением основной работы в Тайпит),
* продолжение прокачки навыков во время поиска работы.

Факультативно продолжать знакомство с JS.

**Здоровье, психика и физика**:

До 1 декабря

* -утренний прогноз и вечерний перепросмотр ежедневно
* -зарядка-лайт каждое утро по 10 минут
* -минимум 2 часа в день верстка
* -бег 4р/нед по 20 минут, пульс до 130. Задача-довести бег до непрерывного. В случае, если бег отсутствует из-за погоды, физ-ра дома 30 минут.Задача-получить ОФП к качалке. Предпочтительные дни: Пн,Ср, Пт, Вс.
* Выпивать 3 стакана воды в день
* 2-4 раза в день есть овощи или фрукты
* Не испытывать чувство голода
* Вечерний сон 1ч, ночной 6.5 часов
* Медитативно-дыхательный релакс перед сном 10-15 минут
* Приучать себя к напряжению-расслаблению:
  + практиковать помидоры,
  + устраивать несколько сетов релакса в день,
  + отслеживать неоправданные разгоны и их волевое торможение.

**Английский**: в связи с большой загруженностью по профразвитию, пока изучать английский в профразвитии - статьи, термины.