

Велоспорт

Взять участие в квесте FlashCross 2017г

Разработать до 1.03.2017 собственный спидометр

Первую поездку осуществить когда температура воздуха будет выше 15 град 3 дня

отказаться от Coca-Cola и Pepsi  
(сократить до раза в неделю, до мая 2017  
сократить до раза в месяц)

завтракать утром

Здоровье

Тренировки/зарядку начать до 1.12.2016

ложиться спать до 12:00 на протяжении  
декабря