

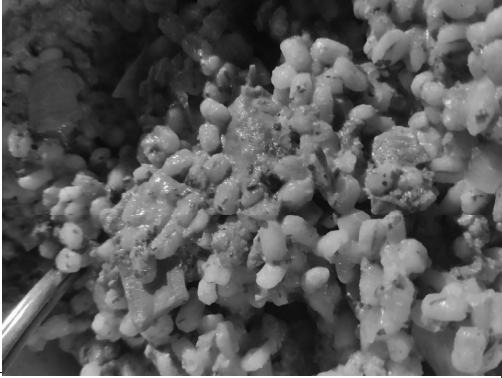
РАСПИСАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕД		ВТОРН		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦ		СУББОТ		ВОСКР	
ЗАРЯДКА+ПРОГУЛКА: 2 ЧАСА													
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ. ПОИСК ЗАКАЗОВ				ГРАВИРОВКА									
ПОХОД В МАГАЗИН. ГОТОВКА ЕДЫ													
КУРЬЕР 12 ЧАСОВ				КОДДИНГ									
ХОББИ				ТВОРЧЕСТВО									

СОН 6 ЧАСОВ, С 23:00 ДО 5:00

ЗАРЯДКА, УПРАЖНЕНИЯ
НА 2 ЧАСА В ДЕНЬ,
С 5:00 ДО 7:00 УТРА

ВЗМАХИ	10 минут
РАСТЯЖКА	10 минут
ВЗМАХИ	10 минут
ПРИСЕДАНИЯ	10 минут
ОТЖИМАНИЯ	10 минут
ПОДТЯГИВАНИЕ	10 минут
ПРОГУЛКА. ОТДЫХ. ТВОРЧЕСТВО. ХОББИ.	60 минут

РЕЦЕПТЫ		"Перш": Перловка с шампиньонами, сметаной, молоком и луком	
	Описание	Ингридиенты	Приготовление
	Вкусное и полезное блюдо "Перш" из доступных продуктов	Перловка - 250-300 г Шампиньоны заморож. - 700 г Лук репчатый - 3-5 шт Сметана - 300 г Молоко - 0.5 л Соль - по вкусу Перец - по вкусу Петрушка сушеная - по вкусу Специи - по вкусу	1. Поставить на огонь сковородку с замороженными шампиньонами. На большой огонь, чтобы вода вся выкипела. Добавить соль, перец, петрушку, специи по вкусу. Периодически помешивать. 2. Поставить на огонь среднюю кастрюлю с водой для перловки, посолить. Когда вода закипит - засыпать перловку. Периодически помешивать. 3. Поставить чайник с водой на огонь. 4. Почистить лук репчатый, помыть и порезать не слишком мелко. 5. Когда из сковородки выкипит вся вода, нужно добавить смесь "сметана + молоко + кипяток + лук репчатый". 6. Перловка должна свариться примерно через полчаса. Слить воду через дуршлаг, промыть кипятком из чайника. 7. Тушить шампиньоны и лук до готовности, примерно еще полчаса. Если жидкость выкипит, то добавить кипятка из чайника или молоко. 8. Смешать шампиньоны/смесь с готовой перловкой. При необходимости немного потушить все вместе на маленьком огне, постоянно помешивая. 9. Дать немного остыть и подать на стол. Приятного аппетита...
		Заметки	

КУРЬЕР: СТРАТЕГИЯ НА ЧЕТЫРЕ ДНЯ	
НУЛЕВОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК): ПОДГОТОВКА. ПОДОБРАТЬ 2 ЛУЧШИХ ЗАКАЗА (1 ЗАКАЗ НА 1500 РУБЛЕЙ + 1 ЗАКАЗ НА 500 РУБЛЕЙ). ГОТОВКА ЕДЫ. ОТДЫХ. ХОББИ.	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК): КУРЬЕР. ВЫПОЛНИТЬ 2 ЗАКАЗА (1 ЗАКАЗ НА 1500 РУБЛЕЙ + 1 ЗАКАЗ НА 500 РУБЛЕЙ). ПОДГОТОВКА. ПОДОБРАТЬ 2 ЛУЧШИХ ЗАКАЗА. ОТДЫХ. ХОББИ.	
ВТОРОЙ ДЕНЬ (СРЕДА): КУРЬЕР. ВЫПОЛНИТЬ 2 ЗАКАЗА (1 ЗАКАЗ НА 1500 РУБЛЕЙ + 1 ЗАКАЗ НА 500 РУБЛЕЙ). ПОДГОТОВКА. ПОДОБРАТЬ 2 ЛУЧШИХ ЗАКАЗА. ОТДЫХ. ХОББИ.	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ): КУРЬЕР. ВЫПОЛНИТЬ 2 ЗАКАЗА (1 ЗАКАЗ НА 1500 РУБЛЕЙ + 1 ЗАКАЗ НА 500 РУБЛЕЙ). ОТДЫХ. ХОББИ.	

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ		
16 часов голодания (разрешается только вода) 18:00 – 10:00	8 часов для приема пищи (три раза + перекусы) 10:00 – 18:00	
Желательно один раз в 7-8 дней – голодание 24 часа		
НЕЛЬЗЯ		МОЖНО (УМЕРЕННО)
<ul style="list-style-type: none">- укус- варенье- колбаса- сосиски- консервированное- белый хлеб, булочки- кетчуп- жареный картофель- рафинированное масло- торты- печенье, пряники, пирожные- сгущенное молоко- сахар, фруктоза- чай- газированная вода, сладкая вода- кофе, заменители кофе- пиво, алкоголь, энергетики+/- пельмени (нежелательно)+/- соль (нежелательно)		<ul style="list-style-type: none">+ чистая горячая питьевая вода+ какао+ свекла, морковь, капуста, лук, чеснок+ варенный картофель с кожурой+ запеченный картофель+ хурма, тыква, огурцы+ пшено, гречка, геркулес+ перловка, рис, макароны+ альдента (недоваренное)+ сало, курица, индейка, рыба, сельдь+ орехи, грецкие орехи, арахис (без соли)+ семечки, семена тыквы, кешью, кинуа+ мёд, финики, изюм, курага+ молоко, кефир, ряженка, сметана+ йогурт без сахара, творог обезжиренный+ куриные яйца+ черный хлеб+ сливочное масло, нерафинированное масло+ овощная замороженная смесь+ перец, горчица, приправы, специи

АШАН. КОРЗИНА НА МЕСЯЦ		
<div>Мёд</div> <div>Изюм</div> <div>Курага</div> <div>Орехи</div> <div>Грецкие орехи</div> <div>Арахис без соли</div> <div>Семечки</div> <div>Семена тыквы</div> <div>Кешью</div> <div>Кинуа</div> <div>Чай</div> <div>Какао</div> <div>Молоко</div> <div>Кефир</div> <div>Ряженка</div> <div>Сметана</div> <div>Йогурт без сахара</div> <div>Творог обезжиренный</div> <div>Сыр</div> <div>Майонез</div>	<div>Курица</div> <div>Фарш</div> <div>Сало</div> <div>Рыба</div> <div>Сельдь</div> <div>Крабовые палочки</div> <div>Сливочное масло</div> <div>Нерафинированное масло</div> <div>Куриные яйца</div> <div>Черный хлеб</div> <div>Соль</div> <div>Перец</div> <div>Горчица</div> <div>Приправы</div> <div>Специи</div> <div>Спички</div>	<div>Свекла</div> <div>Морковь</div> <div>Капуста</div> <div>Огурцы</div> <div>Лук репчатый</div> <div>Чеснок</div> <div>Лук зеленый, укроп, петрушка</div> <div>Хурма</div> <div>Кукуруза сладкая</div> <div>Апельсины, мандарины</div> <div>Киви</div> <div>Овощная замороженная смесь</div> <div>Тыква замороженная кусочками</div> <div>Варенный картофель с кожурой</div> <div>Запеченный картофель</div> <div>Пшено</div> <div>Гречка</div> <div>Геркулес</div> <div>Перловка</div> <div>Рис</div> <div>Макароны</div>