

# НЕДЕЛЯ

## РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ/ОТДЫХА

ВОСКР	ПОНЕД	ВТОРН	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦ	СУББОТ
ПОДГОТОВ 6 ЧАСОВ	КУРЬЕР 12 ЧАСОВ	ПОДГОТОВ 6 ЧАСОВ	КУРЬЕР 12 ЧАСОВ	ПОДГОТОВ 6 ЧАСОВ	КУРЬЕР 12 ЧАСОВ	ОТДЫХ 6 ЧАСОВ
КОДИНГ 6 ЧАСОВ		КОДИНГ 6 ЧАСОВ		КОДИНГ 6 ЧАСОВ		КОДИНГ 6 ЧАСОВ

СОН 8-12 ЧАСОВ

# ДЕНЬ

## РАСПОРЯДОК ДНЯ

ВОСКР	СОН  19:00 — 7:00	ПОДГОТОВ 7:00 - 9:00	КОДИНГ 9:00 - 11:00	ПОДГОТОВ 11:00 - 13:00	КОДИНГ 13:00 - 15:00	ПОДГОТОВ 15:00 - 17:00	КОДИНГ 17:00 - 19:00
ПОНЕД		КУРЬЕР 7:00 – 19:00					
ВТОРН		ПОДГОТОВ 7:00 - 9:00	КОДИНГ 9:00 - 11:00	ПОДГОТОВ 11:00 - 13:00	КОДИНГ 13:00 - 15:00	ПОДГОТОВ 15:00 - 17:00	КОДИНГ 17:00 - 19:00
СРЕДА		КУРЬЕР 7:00 – 19:00					
ЧЕТВЕРГ		ПОДГОТОВ 7:00 - 9:00	КОДИНГ 9:00 - 11:00	ПОДГОТОВ 11:00 - 13:00	КОДИНГ 13:00 - 15:00	ПОДГОТОВ 15:00 - 17:00	КОДИНГ 17:00 - 19:00
ПЯТНИЦ		КУРЬЕР 7:00 – 19:00					
СУББОТ		ОТДЫХ 7:00 - 9:00	КОДИНГ 9:00 - 11:00	ОТДЫХ 11:00 - 13:00	КОДИНГ 13:00 - 15:00	ОТДЫХ 15:00 - 17:00	КОДИНГ 17:00 - 19:00

# КУРЬЕР

## СТРАТЕГИЯ НА ДВА ДЕНЬ

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: ПОДГОТОВКА – ПОИСК ОДНОГО  
ХОРОШЕГО ЗАКАЗА (1000-1500 РУБЛЕЙ),  
ЖЕЛАТЕЛЬНО НА УТРО

ВТОРОЙ ДЕНЬ: КУРЬЕРСТВО. ПОИСК МАЛЕНЬКИХ  
ЗАКАЗОВ (2 ЗАКАЗА ПО 500 РУБЛЕЙ)

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

# ЗАРЯДКА

## УПРАЖНЕНИЯ НА ДЕНЬ

ВЗМАХИ

РАСТЯЖКА

ВЗМАХИ

ПРИСЕДАНИЯ

ОТЖИМАНИЯ

ПОДТЯГИВАНИЕ

ПРОГУЛКА