Чек лист Сильвер 1 занятие

Утром, прямо в постели – зеленая точка

16 минут – 1 раз в день

Шульте – 10 таблиц

Горизонтальные растяжки – 4 минуты

Вертикальные растяжки – 4 минуты

Читать книгу «20-50 Купер Фенимор. Последний из могикан.pdf» - скользя взглядом по центру столбца – пока читается не прыгая глазами, с простукиванием и зубочисткой

Вечером зеленая точка