

# Режим дня

10:00	Подъём
10:00-11:00	Ваши утренние дела (все, кроме завтрака)
11:00-11:15	Зарядка
11:15-12:00	Завтрак
12:00-14:00	Ваши дела
14:00-14:40	Обед
14:40-17:00	Ваши дела
17:00-17:20	Полдник
17:20-19:00	Ваши дела
19:00-19:30	Упражнения
19:30-20:00	Ужин
20:00-21:00	Ваши дела
21:00	Сон

# Комплекс упражнений

- Утренняя зарядка (на выбор):
  - <https://youtu.be/BUY8FM0o52c>
  - <https://youtu.be/GoDkzdxphks>
  - <https://youtu.be/zpUjXav2b4w>
- Вечерние упражнения (на выбор):
  - Прогулка с остальной группой (будет сбор в нашей группе).
  - Бег или прогулка.
  - <https://youtu.be/DDIlg1e8mOJE>

# Меню

- <http://opitanii.net/story/pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov> На этом сайте содержится нужная информация для вашего питания.  
**ПОМНИТЕ!** Вы сами составляете для себя меню, потому что у всех индивидуальный организм.