

# آقای صفری

Subject:

Year: Month: Day: ( )

page: ( )

۵:۴۵ تا ۹:۱۵ نماز صبح و صبحانه

۹:۱۵ تا ۷:۴۵ (۱/۵) س

۷:۴۵ تا ۸ ربع ساعت استراحت

۸ تا ۹:۱۵ (۱/۵) س

۹:۱۵ تا ۱۰ خوردن میان وعده - اگر دوست داشتید به کُرت ربع ساعت

۱۰ تا ۱۱:۳۰ (۱/۵) س

۱۱:۳۰ تا ۱۱:۴۵ ربع ساعت استراحت

۱۱:۴۵ تا ۱۲:۱۵ (۱/۵) س

۱۲:۱۵ تا ۱۳:۳۰ کارهای روزانه - ناهار و نماز ظهر هم بخورید

۱۳:۳۰ تا ۱۵ (۱/۵) س

۱۵ تا ۱۶:۱۵ خواب (خواب شب هم نیست ولی این مکملش هست)

۱۶:۱۵ تا ۱۸ (۱/۵) س

۱۸:۰۰ تا ۱۸:۱۵ عصرانه خوردن

۱۸:۱۵ تا ۱۸:۴۵ (۱/۵) س