

EVOLUZIONE

Time Table:

Sveglia ore 8:00

Controllo mail, controllo blog vari (10 minuti)

Lavaggio, cambio (10 minuti) o doccia, cambio (40 minuti) o barba, doccia, cambio (110 minuti)

Controllo mail, controllo blog vari, esteso (stessi siti di prima + altri siti secondari) (20 minuti)

Università (5 ore)

Controllo mail, controllo blog vari (10 minuti)

Pranzo (10 – 30 minuti)

Controllo mail, controllo blog vari (10 minuti)

Studio o cazzeggio, entrambi al pc (diciamo sulle 8 ore)

Controllo mail, controllo blog vari, esteso (stessi siti di prima + altri siti secondari) (20 minuti)

Cena (10 – 30 minuti)

Controllo mail, controllo blog vari, esteso (stessi siti di prima + altri siti secondari) (20 minuti)

Cazzeggio al pc (fino alle 4 del mattino, circa)

Controllo mail, controllo blog vari, esteso (stessi siti di prima + altri siti secondari) (20 minuti)

Sonno (4 ore)

Riepilogo:

- **Sonno e necessità:** 6h
- **Mail, blog vari:** 2h
- **Università:** 5h
- **PC:** 11h