

# situs yang ngasih freebet - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: situs yang ngasih freebet

---

Telefone: 0086-10-8805 0795

E-mail: portuguesxinhuanet.com

## Prepara la noche antes

"Una prisa desesperada antes de que incluso abra la puerta por la mañana puede dejarme 3 sintiéndome fuera de balance todo el día", dice la Dra. Anjali Mahto, dermatóloga consultora y fundadora de la clínica Self 3 London en Harley Street. "Así que tomo unos minutos tranquilos la noche anterior para colocar la ropa del día siguiente 3 y empacar mi bolsa de gimnasio."

Milly Fyfe – granjera, locutora de podcasts, autora de libros de cocina y madre de 3 dos – prepara los almuerzos y rellena los formularios escolares por la noche, "y el desayuno está dispuesto para que 3 los niños puedan ayudarse una vez que están vestidos".

Y Matt Flukes – que trabaja como vicepresidente de ventas para una 3 empresa de software, tiene dos hijos adoptivos con su esposo, se desempeña como fiduciario del Centro del Consejo y la 3 Familia y escribe libros para niños – pone la lavadora en un temporizador, de modo que termine a las 7 3 am. "Esto hace el mejor uso de la electricidad más barata por la noche y se puede colgar para secar 3 antes de que todos los demás se despierten."

## Domina tu bandeja de entrada

Trata el correo electrónico como *correo real*. "Abre 3 las cartas físicas, luego las reciclas, actúa sobre ellas de inmediato o pónlas en un archivo etiquetado, digamos, 'info' o 3 'para acción'", dice Flukes. "Así que elimina los correos electrónicos, responde, guárdalos en carpetas etiquetadas y dedica algún tiempo cada 3 día a procesarlos."

## Usa la tecnología – y diviértete un poco

"Despierto a los niños con un altavoz inteligente Google 3 Home configurado para recordarles cualquier actividad después de la escuela como karate o ballet, o citas, cuentan algunos chistes, dan 3 el pronóstico del tiempo, luego tocan una lista de reproducción de sus canciones favoritas", dice Rachael Twumasi-Corson, directora no ejecutiva en 3 Mensa, madre de cuatro y coanfitriona del podcast Mum Dem .

## Planifica tus comidas y cocina en lote

La ceguera de 3 Amar Latif, presentador de TV y fundador de Travel Eyes, una empresa operadora de viajes que brinda viajes en grupo 3 independientes para ciegos y discapacitados visuales parciales, lo obliga a encontrar soluciones que ahorren tiempo: "Tallo las cebollas, ajo, jengibre 3 y chiles al principio de la semana para hacer salsas, y las almaceno en cajas de plástico en el refrigerador, 3 así que si quiero cocinar, todo está listo." Para cortar vegetales de manera segura, utiliza el tacto, sujeta el cuchillo 3 de manera que los nudillos estén contra la hoja plana y cuidadosamente mantiene un ángulo de 90 grados con la 3 tabla de picar.

Los domingos, Priya Tew, dietista y profesora de pilates que dirige una casa de ocho miembros, se sienta 3 con una taza de té y BR sus agendas y algunos libros de recetas para planificar las comidas de la 3 semana. "Delego un par de ellos a mi esposo y a la hija mayor, anoto las recetas

para que las 3 sigan y luego agrego lo que todos necesitamos a la lista de compras."

Multitarea, también. Mientras prepare la cena del domingo, 3 también hornea bocadillos saludables o magdalenas con mucha fruta y yogur en ellos para los almuerzos de los niños. Come 3 sobras del domingo para su almuerzo durante la semana.

Lucy Porter, que dirige su propio negocio y es madre soltera de 3 tres, dice: "Mi mejor amigo es la olla de cocción lenta. Si todas las chicas tienen cosas diferentes en diferentes 3 momentos, la cena está lista cuando lo deseen. También pongo los ingredientes mientras desayuno, lo que libera tiempo por la 3 noche."

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: situs yang ngasih freebet

Palavras-chave: **situs yang ngasih freebet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-22