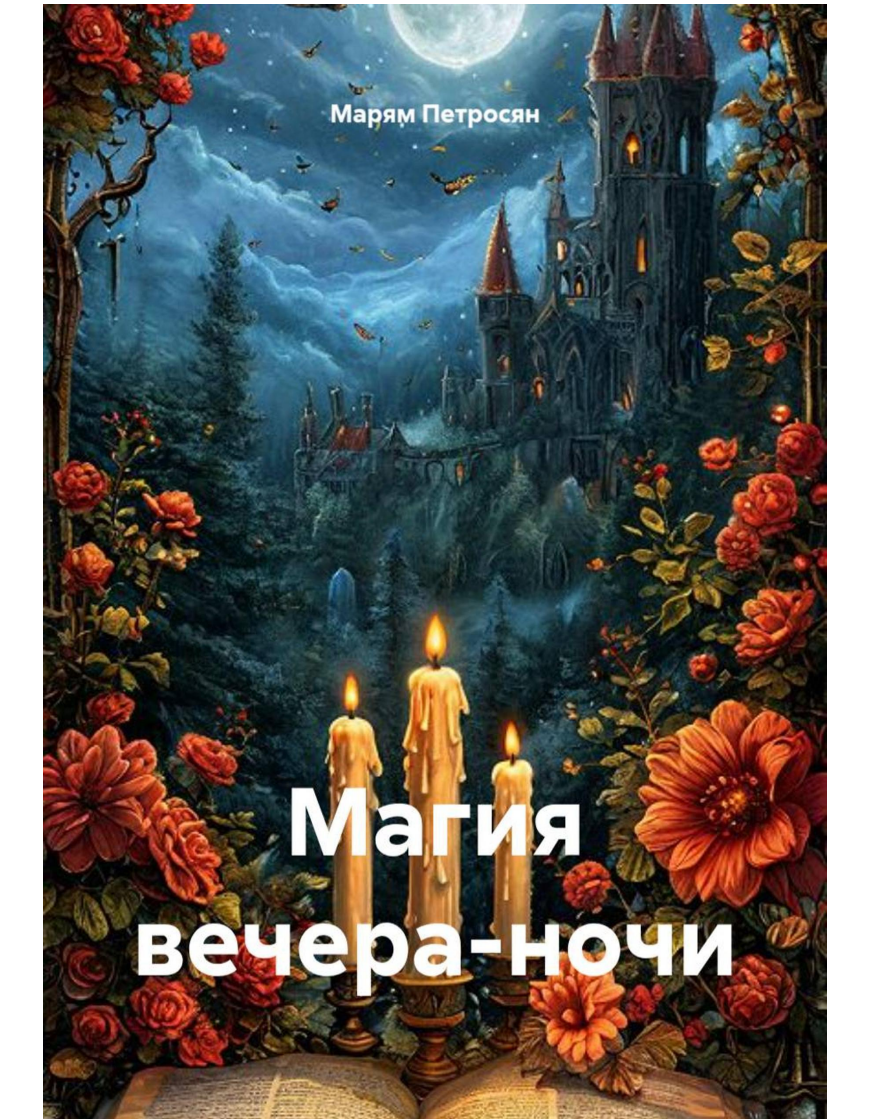




Марям Петросян

Магия вечера-ночи

Марям Петросян

Магия вечера-ночи

<https://litres.ru/74361509>

SelfPub; 2026

Аннотация

Здравствуйте, дорогие читатели! Это книга о наших вечерах и о бессонных ночах. Как их время можно использовать и с пользой, так и с интересом.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Как интересно и с пользой провести ночное время.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Магия вечера-ночи

Введение

Наши вечера и ночи — самые уютные времена в нашей жизни, если, конечно, у вас работа не ночная смена. Вечерами мы иногда дома, иногда на дороге из работы, а иногда на прогулке. А ночь — время нашего отдыха. Но не все могут спать из-за бессонницы.

Глава 1. Как интересно и с пользой провести ночное время.

Ночью вы можете делать часть домашних дел, которые вы должны были делать на следующее утро, и ещё хуже, если это перед работой, а вам хочется ещё немного поспать. Конечно, только те дела, которые без шумной техники. Если вы ночью активны, это очень хорошая идея.

Вы сначала делаете общую уборку дома. Можно подвести и веником, чтоб не шуметь, потом влажную, протереть пыль. Включить ваш любимый сериал или какой-то новый сериал, или интересную вам программу на телефоне и идти на кухню.

Без спешки приготовить суп, салат или заготовки для более сложного блюда, которое вы хотели сделать завтра, но на это сразу много времени тратится. Ну или приготовить то, что вы сами захотите по ситуации. Потом кухню за собой прибрать.



Женщина готовит суп, и включен сериал.

Все дела на утро у вас уже сделаны. Вы можете хорошо приоткрыть окно. Приготовить для себя и домашних, если они не спят, любимые горячие напитки. Если все уже спят, тогда вы уже больше времени потратите на себя.

Вы можете нанести скраб себе на лицо, в то время когда вы пьете ваш напиток. В комнате включать только неболь-

шую лампу, обычную или разноцветную, и без отвлекания смотреть ещё пару серий. Также наслаждаться прохладным свежим ветром. И, конечно, вовремя смыть скраб.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.