



Памятка: как полюбить готовку

Из курса Учебника Т—Ж
«Как полюбить готовить»

Выберите один совет из урока, который кажется вам самым полезным или интересным. Это может быть, например:

- ☐ Готовить под любимую музыку или подкасты
- ☐ Приготовить одно новое блюдо
- ☐ Приготовить что-нибудь для близких
- ☐ Организовать пространство на кухне, чтобы готовить было удобнее
- ☐ Убираться по ходу готовки

Попробуйте внедрить этот совет в течение недели

- Подумайте, как адаптировать его под себя

В конце недели отрефлексируйте:

- Изменилось ли что-либо в вашем восприятии готовки?
- Стало ли легче, быстрее или приятнее готовить?
- Будете ли вы продолжать использовать этот прием?

