

الروتين يصبح مملاً مع الوقت، في نظامنا الغذائي، في العمل، وحتى في قضاء عطلة. لكسر هذا الروتين، نحتاج إلى القيام بأشياء جديدة. من الأمثلة على ذلك: تجربة طبق جديد في يوم من أيام الأسبوع، السفر إلى مناطق أو مدن أو بلدان جديدة في العطلة أو العمل، تعديل ساعات العمل، والعودة إلى الروتين بعد فترة قصيرة من الكسر. رغم الملل، إلا أن الروتين ضروري في بعض الأحيان.