



Режим дня

Это пример описания для Чек-листа. Тут обычно пишут - зачем был создан этот чек-лист и какую пользу он может принести

- ☐ **1.** просыпаемся
- ☐ **2.** Делаем зарядку
- ☐ **3.** завтракаем
- ☐ **4.** идем на учёбу
- ☐ **5.** учеба
- ☐ **6.** отдых после тяжелого дня
- ☐ **7.** выполнение д/з
- ☐ **8.** Ужинаем
- ☐ **9.** Сходить в душ
- ☐ **10.** Спим

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?