Если хочешь быть здоров

1. Режим дня

- [ ] **1.1** Спать до обеда
- [ ] **1.2** Пропускать приемы пищи
- [ ] **1.3** Обязательно завтракать, обедать и ужинать
- [ ] **1.4** Вставать в 08.00

2. Правильное питание

- [ ] **2.1** Чипсы
- [ ] **2.2** Овощи
- [ ] **2.3** Крупы
- [ ] **2.4** Конфеты

3. Физкультура и спорт

- [ ] **3.1** Лежать на диване
- [ ] **3.2** Делать зарядку
- [ ] **3.3** Закаляться

- [ ] **3.4** Пропускать уроки физкультуры

4. Личная гигиена и уход за зубами

- [ ] **4.1** Не умываться утром
- [ ] **4.2** Чистить зубы два раза в день
- [ ] **4.3** Ежедневно принимать душ
- [ ] **4.4** Не менять грязную одежду

5. Количество правильных ответов

- [ ] **5.1** Посчитай правильные ответы и впиши в окошко

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

как это убрать?