



## режим дня

- время пробуждения
- режим питания
- режим отдыха
- режим занятий
- выполнения домашних дел
- принятие душа
- сон

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

как это убрать?