



режим дня

- 1. время пробуждения
- 2. режим питания
- 3. режим отдыха
- 4. режим занятий
- 5. выполнения домашних дел
- 6. принятие душа
- 7. сон

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

как это убрать?