



Чек-лист

☐ **1. Пробуждение**

- Проснуться в определенное время

☐ **2. Утренняя зарядка**

☐ **3. Завтрак**

Здоровый, полноценный завтрак

☐ **4. Учеба**

☐ **5. Обед**

Обед 1 и 2 блюда обязательно.

☐ **6. Отдых**

Время для себя

☐ **7. Физическая активность**

Спорт или прогулка

☐ **8. Вечер**

Выполнение домашних обязательств

☐ **9. Сон**

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

как это убрать?