Чек-лист

- [ ] **1.** Пробуждение

  - Проснуться в определенное время

- [ ] **2.** Утренняя зарядка

- [ ] **3.** Завтрак

  Здоровый, полноценный завтрак

- [ ] **4.** Учеба

- [ ] **5.** Обед

  Обед 1 и 2 блюдо 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?