



Режим дня

Чек-лист режима дня: следим за здоровьем вместе

Утро

Подъём

Здоровый ночной сон - 7-9 часов

Проветривание комнаты

стакан воды

зарядка

Полезный, сытный завтрак

День

Работа, учёба, свободное время

стакан воды

Проветривание комнаты

Разминка 15 минут

стакан воды

Сбалансированный обед

Вечер

стакан воды

Полноценная тренировка/ активный отдых

Лёгкий ужин

стакан воды

Проветривание комнаты

Выключение телевизора и гаджетов

за 1,5 часа до сна

Отход ко сну

до 23:00

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

как это убрать?