Режим дня

Чек-лист режима дня: следим за здоровьем вместе

1. Утро

- [ ] **1.1** Подъём
  Здоровый ночной сон - 7-9 часов
- [ ] **1.2** Проветривание комнаты
- [ ] **1.3** Стакан воды
- [ ] **1.4** Зарядка
- [ ] **1.5** Полезный, сытный завтрак

2. День

- [ ] **2.1** Работа, учёба, свободное время
- [ ] **2.2** Стакан воды
- [ ] **2.3** Проветривание комнаты
- [ ] **2.4** Разминка 15 минут
- [ ] **2.5** Стакан воды

- [ ] **2.6** Сбалансированный обед

3. Вечер

- [ ] **3.1** Стакан воды
- [ ] **3.2** Полноценная тренировка/ активный отдых
- [ ] **3.3** Лёгкий ужин
- [ ] **3.4** Стакан воды
- [ ] **3.5** Проветривание комнаты
- [ ] **3.6** Выключение телевизора и гаджетов
  за 1,5 часа до сна
- [ ] **3.7** Отход ко сну
  до 23:00

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

как это убрать?