Режим дня

Правильный режим дня.

- [ ] **1.** Ежедневный подъём в одно и то же время.
- [ ] **2.** Соблюдение в течение дня питьевого режима.
- [ ] **3.** Завтрак из лёгких, полезных и питательных продуктов.
- [ ] **4.** Планирование важных задач на первую половину дня.
- [ ] **5.** Чередование интенсивной работы и отдыха.
- [ ] **6.** Полноценный обед в одно и то же время.
- [ ] **7.** Ложиться спать в одно и то же время ежедневно.

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

как это убрать?