# Ежедневный чек-лист

- [ ] **1.** 4 фрукта
- [ ] **2.** 2 литра воды
- [ ] **3.** 1 час тренировок
- [ ] **4.** 3 песни, которые мотивируют
- [ ] **5.** 5 приемов пищи
- [ ] **6.** 3 чашки чая
- [ ] **7.** 7 минут смеха
- [ ] **8.** 10 страниц книги
- [ ] **9.** 10 минут ничего не делать или медитация
- [ ] **10.** 8 часов сна

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

как это убрать?