



## Режим дня

Это пример описания для Чек-листа. Тут обычно пишут - зачем был создан этот чек-лист и какую пользу он может принести

- 1.** просыпаемся
- 2.** Делаем зарядку
- 3.** завтракаем
- 4.** идем на учёбу
- 5.** учеба
- 6.** отдых после тяжелого дня
- 7.** выполнение д/з
- 8.** Ужинаем
- 9.** Сходить в душ
- 10.** Спим

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

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

как это убрать?