



Режим дня

- ☐ **1.** 7:30/8:00 - просыпаюсь
- ☐ **2.** 8:10 - делаю зарядку
- ☐ **3.** 8:20 - иду умываться
- ☐ **4.** 8:30 - готовлю завтрак
- ☐ **5.** 8:50 - завтракаю
- ☐ **6.** 9:10 - собираюсь на прогулку
- ☐ **7.** 9:20-9:30 - выхожу
- ☐ **8.** 9:40-10:40 - гуляю
- ☐ **9.** 11:00 - душ
- ☐ **10.** 11:30 - отдых
- ☐ **11.** 11:50 - сушу волосы
- ☐ **12.** 12:00-12:40 - читаю
- ☐ **13.** 13:00 - обедаю
- ☐ **14.** 13:30 - уделяю время хобби
- ☐ **15.** 14:30 - уборка всего дома
- ☐ **16.** 18:30 - отдых

☐ **17.** 19:30 - смотрю ютуб, фильмы и тд.

☐ **18.** 22:00 - ложусь спать

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

как это убрать?