



Чек-лист "как выспаться"

Чек-лист предназначен для проверки профилактики здорового сна

- ☐ **1.** сходить на вечернюю прогулку
- ☐ **2.** почитать книгу
- ☐ **3.** сделать медитацию
- ☐ **4.** умыться и почистить зубы
- ☐ **5.** сделать вечернюю зарядку

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?