Режим дня

Чек-лист Режима дня

1. Утро

- [ ] **1.1** Проснуться в 7:00
- [ ] **1.2** Выполнить утреннюю зарядку или небольшую разминку
- [ ] **1.3** Принять гигиенические процедуры
- [ ] **1.4** Позавтракать

2. Дневные часы

- [ ] **2.1** Составить список дел на день
- [ ] **2.2** Выстроить рабочий график таким образом, чтобы чередовать умственную нагрузку с физической активностью.

3. Обед

- [ ] **3.1** Обеденный перерыв с полноценным приемом пищи
- [ ] **3.2** Короткий отдых или небольшая релаксация во второй половине дня

4. Вечер

- [ ] **4.1** Прогулка на свежем воздухе
- [ ] **4.2** Полноценный ужин
- [ ] **4.3** Заняться любимым делом — чтение, просмотр фильмов, творчество
- [ ] **4.4** Подготовиться ко сну заранее

5. Сон

- [ ] **5.1** Установленное время отхода ко сну 23:00
- [ ] **5.2** Соблюдение гигиены сна

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

как это убрать?