смена деятельности

задания каждый день, чтобы добавить новую привычку в свою жизнь
http://krivetskaya.online

1. смена деятельности

- [ ] **1.1** 40 минут без перерыва на выполнение определенной работы
- [ ] **1.2** перерыв -10 минут-стоя прохлопывание всего тела
- [ ] **1.3** 16:00-16:40 работа за компьютером -40 минут
- [ ] **1.4** зарядка 10 минут -лежа на полу
- [ ] **1.5** уборка по дому-10минут
- [ ] **1.6** 17:00-17:40-работа за компьютером 40 минут
- [ ] **1.7** зарядка китайская 10 минут
- [ ] **1.8** протереть пол в доме
- [ ] **1.9** 21:00-21:40-работа за компьютером-40 минут
- [ ] **1.10** 21:40-зарядка бодифлекс

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

как это убрать?