Каждодневное действие

Крепись!!!!!!!!!!!!!!!!

1. Утро 5:40 - 8:30

- [ ] **1.1** Стакан воды (+-лимон)
  Заготовить с вечера
- [ ] **1.2** Зарядка 5-10 мин
  То что делаю обычно + планка + попа/ то что делаю обычно + велосипед 10-15 мин
- [ ] **1.3** Стакан воды после зарядки После 20 мин завтрак
- [ ] **1.4** Умываюсь/одеваюсь
- [ ] **1.5** Кубик льда
- [ ] **1.6** Завтрак 10-15 мин
  Продумать с вечера см МЕНЮ
- [ ] **1.7** Крашусь (до этого протереть лицо льдом)
- [ ] **1.8** Выход 7:00 (по дороге сон/повторять/медитация)

2. Школа 8:00- 15:30/16:20/17:30

- [ ] **2.1** По приезду выпить стакан

- [ ] **2.2** Стакан воды за 20 мин до Ланча
- [ ] **2.3** Между 3 и 4 уроками 11:15-11:25 ЛАНЧ
- [ ] **2.4** Стакан воды за 20 мин до Обеда
- [ ] **2.5** Между 6 и 7 уроками 14:20-14:40 ОБЕД
- [ ] **2.6** Стакан воды за 20 мин до Полдника
- [ ] **2.7** После выхода из школы либо в 17:00 ПОЛДНИК

3. Дом милый дом

- [ ] **3.1** Приезд домой 16:00-18:00
- [ ] **3.2** По приезду ! сразу помыть термос/бокс ! затем школьные уроки - 2-2.5 часа на выполнение (завершение _ 18:30-20:30)
- [ ] **3.3** Стакан воды за 20 мин до Ужина
- [ ] **3.4** 18:00-19:00 УЖИН
- [ ] **3.5** в 20:00 стакан воды
- [ ] **3.6** Умыть лицо (в зависимости как от макияжа)
- [ ] **3.7** Если быстро сделаны уроки
  Тренировка- Элипсоид+велосипед(выдум)+планка+попа в целом+пресс (чередуя упражнения) Час английского или час китайского
- [ ] **3.8** 30 мин химии каждый день

4. Вечер без телефона

- [ ] **4.1** в 21:00 выключаю телефон
- [ ] **4.2** Собираю уроки на завтра
- [ ] **4.3** Чтение мин 20 стр
- [ ] **4.4** Растяжка 5-10 мин
- [ ] **4.5** Кубик льда
- [ ] **4.6** До 11:00 отбой

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

как это убрать?