



Трекер привычек

- Подъем в 7 утра
- Зарядка 15-20 минут
- Завтрак в 8:00 - 8:30
- Работа за ноутбуком с 9:00 до 11:00
- Свободное время с 11 до 12:30
Можно просто полежать или почитать книгу, либо прогуляться на свежем воздухе. В 11 часов съесть какой-нибудь фрукт
- Обед с 12:30 до 13:00
- Небольшой отдых с 13:00 до 13:30
- Работа за ноутбуком с 13:30 до 16:00
- Полдник с 16:00 до 16:30
- Полдник с 16:00 до 16:30
- Прогулка на свежем воздухе с 16:30 до 18:00
Либо это какая-то тренировка
- Ужин с 18:00 до 19:00
- Свободное время с 19:00 до 20:00
- Подготовка ко сну с 20:00 до 21:00

Отбой с 21:00 до 22:00

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

как это убрать?