



## Режим дня

- 1.** 7:00 Подъем
- 2.** 7:50 Утренняя пробежка
- 3.** 7:50 Утренняя пробежка
- 4.** 8:30 Завтрак
- 5.** 9:00 - 15:00 Учеба
- 6.** 12:30 Обед
- 7.** 16:00 Перекус
- 8.** 19:00 Ужин
- 9.** 19:30 Прогулки на велосипеде
- 10.** 23:00 Отбой

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

как это убрать?