

## Время позаботиться о своем здоровье

<b>1.</b> Определить физическое и психическое состояние здоровья на данный момент
2. Начать ложиться до 23:00 и спать 8-10 часов
3. Проконсультироваться с врачом по поводу того, что беспокоит
4. Сдать необходимые анализы и снова посетить врача
5. Проверить зрение
6. Пить 2 литра воды в день
7. Убрать из своего рациона 5 вредных продуктов
8. Сделать 10 массажей
9. Записаться в спортивную секцию для регулярных занятий
<b>10.</b> Делать зарядку или заниматься йогой раз в три для в течение месяца

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

как это убрать?