



Полина

Становиться каждый день лучше и лучше!

☐ **1. Заправить кровать**

Чистота в комнате, чистота в голове

☐ **2. Чистка зубов утро**

Чистим 2 минуты, электрической щеткой, качественно.

☐ **3. Чистка зубов вечер**

Здоровье зубам!!!

☐ **4. Принять душ**

Мы девочки, мы принимаем душ и вкусно пахнем!

☐ **5. Без сладкого**

Весь день без сладкого?

☐ **6. Выпил 3 стакана чистой воды**

Вода- это жизнь

☐ **7. Читал 30 страниц**

Мозг должен работать!

☐ **8. Зарядка**

Не торопись, делай качественно, упражнения на Руки, пресс, ноги и спину! В конце растяжка и хождение по коврикам

☐ **9. 20 минут игры в lol!!!**

Или другая любимая игра!

☐ **10.** Не больше 40 минут мультфильмов

Но и не сильно меньше!!;)

☐ **11.** Занятие на турнике

Висеть не меньше 40 секунд

Месяц выполнишь и получишь супер приз!!!

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

как это убрать?