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?