спорт

МОЕ УТРО

- [ ] **1.** ранний подъем
  в 5-6
- [ ] **2.** катаюсь на велосипеде
  минут 15-20
- [ ] **3.** разминка и растяжка
- [ ] **4.** бег
  5+ кругов
- [ ] **5.** правильный завтрак
  7:30 - 9:00
- [ ] **6.** пить очень много воды
- [ ] **7.** читать 20+ страниц в день
- [ ] **8.** каждый вечер тереть тело щеткой
  не долго (минут 5)
- [ ] **9.** ложусь не позже 22:00

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

как это убрать?