Забота о здоровье

- [ ] **1.** Занимайся спортом регулярно
  Занятия спортом дисциплинируют и помогают держать тело в форме
- [ ] **2.** Попробуй выработать режим сна
- [ ] **3.** Чаще ходи пешком
- [ ] **4.** Делай по утрам зарядку
- [ ] **5.** Пей витамины
- [ ] **6.** Периодически проверяй здоровье, посещая врачей
- [ ] **7.** Пей больше жидкости
- [ ] **8.** Не запивай еду
  Лучше попей воды за 10 минут до приема пищи или после
- [ ] **9.** Ешь свежие фкруты и овощи
- [ ] **10.** Меньше проводи времени за гаджетами
- [ ] **11.** Следи за осанкой

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

как это убрать?