30-дневный челендж сна

Чтобы быть здоровым, нужно следить за режимом: вставать каждый день в 8 утра, а ложиться в 11 вечера :)

1. встал в 8 утра

- [ ] **1.1** OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

2. Лег в 11 вечера

- [ ] **2.1** OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

Утром очень полезно делать бодрящую зарядку!!

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

как это убрать?