



 Чек-лист | Эксперт

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 00000000000000000000000000000000

2. Лег в 11 вечера

☐ 2.1 00000000000000000000000000000000

Утром очень полезно делать бодрящую зарядку!!

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

как это убрать?