У нас есть план

Эти пункты я буду выполнять КАЖДЫЙ ДЕНЬ, тогда я смогу достичь всех своих целей и буду чувствовать себя увереннее,здоровее и энергичнее!

1. Режим дня

- [ ] **1.1** Подъем в 7:00
- [ ] **1.2** Спать в 22:30

2. Питание

- [ ] **2.1** Стакан горячей воды за 20 минут перед каждым приемом пищи
- [ ] **2.2** Полноценный завтрак
- [ ] **2.3** Я кушаю 3-4 р/д, не более
  Нет перекусам
- [ ] **2.4** Прием пищи без тв/телефона/ноутбука
- [ ] **2.5** Я не запиваю еду
- [ ] **2.6** Без сахара
  полностью отказ от сахара, с сохранением фруктозы
- [ ] **2.7** Без мучного
  С сохранение только цельнозерновых продуктов

- [ ] **2.8** Последний прием пищи не позднее 19:30

3. Саморазвитие

- [ ] **3.1** 30 минут чтения
- [ ] **3.2** Учеба 1 час и > в день

4. Красота

- [ ] **4.1** Чистить зубы 2 р/д
- [ ] **4.2** Уход за волосами/уход за кожей лица/уход за ногами/руками

5. Для души

- [ ] **5.1** 10 минут тишины
- [ ] **5.2** Прогулка
  желательно перед сном
- [ ] **5.3** Уборка 20 минут в день

6. Телефон

- [ ] **6.1** Пробуждение без телефона
- [ ] **6.2** Телефон не >5 раз в день
  проверка почты и т.д.
- [ ] **6.3** Телефон до 21:30

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

как это убрать?