One day of the Sigma

Это примерный распорядок дня для мужчины/подростка

1. УТРО

- [ ] **1.1** 6:40 - просыпаюсь
- [ ] **1.2** 6:40 - 7:00 - приготовление завтрака, стакан воды
- [ ] **1.3** 7:00 - 7:10 - зарядка, чистка зубов
- [ ] **1.4** 7:10 - 7:30 - завтрак, одеться к школе
- [ ] **1.5** 7:30 - 13:00 - учеба в школе, перекус

2. ДЕНЬ

- [ ] **2.1** 13:00 - 14:00 - возвращение домой
- [ ] **2.2** 14:00 - 15:00 - приготовление обеда, обед
- [ ] **2.3** 15:00 - 16:30 - прогулка на свежем воздухе
- [ ] **2.4** 16:30 - 17:30 - тренировка

3. ВЕЧЕР

- [ ] **3.1** 17:30 - 18:00 - растяжка после тренировки, полдник
- [ ] **3.2** 18:00 - 18:30 - чтение книг
- [ ] **3.3** 18:30 - 19:30 - приготовление ужина, ужин
- [ ] **3.4** 19:30 - 21:30 - учеба/чтение книг/творчество
- [ ] **3.5** 21:30 - 22:00 - растяжка, стакан теплого молока
- [ ] **3.6** 22:00 -22:20 - подготовка ко сну, чистка зубов, уход за лицом
- [ ] **3.7** 22:20 - 6:40 - сон

4. ВАЖНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

- [ ] **4.1** пользование телефоном не больше 2 часов в день
- [ ] **4.2** никаких компьютерных/мобильных игр, в любом их виде
- [ ] **4.3** никакого ютуба/тиктока и прочего мусора, которое тратит время в пустую
- [ ] **4.4** вести себя как сигма, т.е. полностью быть зацикленным на своих интересах, абсолютно не проявлять никаких эмоций, делать то, что тебе нужно, а не то что хочешь

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

как это убрать?