Режим дня

Следуя чеклисту, вы будете здоровы.

- [ ] **1.** Сон: уделите достаточно времени для сна, старайтесь спать не менее 7-8 часов в день.
- [ ] **2.** Время для отдыха: уделите время для занятий хобби, чтения книг, просмотра фильмов или других досуговых занятий.
- [ ] **3.** Личная гигиена: уделите достаточно времени для заботы о себе, такой как умывание, чистка зубов и пр.
- [ ] **4.** Учёба или работа: планируйте свой график и уделяйте достаточно времени для выполнения задач по учебе или работе.
- [ ] **5.** Питание: следите за тем, чтобы питаться регулярно и здорово, избегая перекусов и вредной пищи.
- [ ] **6.** Физическая активность: уделите время для занятий физическими упражнениями, гимнастикой или спортом.
- [ ] **7.** Регулярность распорядка дня: вставать и ложиться спать в одно и то же время.

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

как это убрать?