



Режим дня

☐ Пробуждение

Старайся просыпаться каждый день в одно и то же время

☐ Утренняя зарядка

☐ Водные процедуры

☐ Завтрак

☐ Время для нужных дел

☐ Ланч

☐ Личное время

☐ Ужин

☐ Хобби

☐ Водные процедуры

☐ Доброй ночи