



Здоровый образ жизни

- ☐ **1.** Утренняя пробежка
- ☐ **2.** Вода (6-8 стаканов)
- ☐ **3.** Подъем до 8.00 отбой до 22.00
- ☐ **4.** Овощи, фрукты в рационе
- ☐ **5.** Перерыв 1 раз в час
- ☐ **6.** Контрастный душ, массаж щеткой

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

как это убрать?