



Каждый день

- ☐ **1.** Позвонить родному человеку и спросить, как дела?
- ☐ **2.** Написать пост отчет в инстаграмм
- ☐ **3.** Добавить 1 человека со мной в группу
- ☐ **4.** Написать отчёт в ТГ
- ☐ **5.** Выпить 2 литра воды
- ☐ **6.** Сделать минимум 3 приёма пищи
- ☐ **7.** Прослушать 1 аудио книгу, записать в ТГ
- ☐ **8.** Сделать 100 отжиманий, 50 подтягиваний, 50 отжиманий на брусьях до 21:00
- ☐ **9.** Взвеситься до 9:00 и после 21:00

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

как это убрать?