



Ежедневный чек-лист

- ☐ 4 фрукта
- ☐ 2 литра воды
- ☐ 1 час тренировок
- ☐ 3 песни, которые мотивируют
- ☐ 5 приемов пищи
- ☐ 3 чашки чая
- ☐ 7 минут смеха
- ☐ 10 страниц книги
- ☐ 10 минут ничего не делать или медитация
- ☐ 8 часов сна

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

как это убрать?