



ежедневно неделя 1

Утро

- Встать в 7:00
- Зарядка 15 мин
- Читать 30 мин
- Планка и вакуум

День

- 1 фрукт и овощ

Вечер

- Кушать за 2 часа до сна 21:00
- Массаж
- Очищение кожи лица

ОБЩИЕ

- Фрукт до 17:00