



Любовь к себе

☐ **1. 3 основные шага:**

1. Спорт 2. Питание 3. Растяжка

☐ **2. Уход за лицом и телом:**

1. Массаж лица 2. Вакуумный массаж 3. Сухой массаж 4. Вакуум живота

☐ **3. Привычки:**

1. Пить с утра воду 2. 2 литра воды в день

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

как это убрать?