Самосовершенствование для души

Хотите поправить здоровье?

- [ ] **1.** Наладить режим сна

подъём в 7

отой в 10

- [ ] **2.** Зарядка с утра

Потягивания, наклоны, повороты, присядания, отжимания

- [ ] **3.** Хороший завтрак с утра

Калорийная, но не жирная пища

- [ ] **4.** Наладьте рабочее место

Приберитесь на рабочем месте, чтобы очистить разум

- [ ] **5.** Читайте книги

Художественная литература отличный вариант чтобы расслабть нервы

- [ ] **6.** Держите зубы в чистоте

С утра и перед сном чистите зубы

- [ ] **7.** Пейте 2 литра воды в день

Лучше утром и вечером

Вы обязаельноо поправитесь!

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

как это убрать?