



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 расслабить 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?