# Как бросить бухать

Простая действенная система трезвого образа жизни

- [ ] **1.** Подъем 6-00
- [ ] **2.** 7-00 Не бухать
- [ ] **3.** 8-00 Не бухать
- [ ] **4.** 9-00 Не бухать
- [ ] **5.** 10-00 Не бухать
- [ ] **6.** 11-00 Не бухать
- [ ] **7.** 12-00 Не бухать
- [ ] **8.** 13-00 Не бухать
- [ ] **9.** 14-00 Не бухать
- [ ] **10.** 15-00 Не бухать
- [ ] **11.** 16-00 Не бухать
- [ ] **12.** 17-00 Не бухать
- [ ] **13.** 18-00 Не бухать

- [ ] **14.** 19-00 Не бухать
- [ ] **15.** 20-00 Не бухать
- [ ] **16.** 21-00 Не бухать
- [ ] **17.** 22-00 Отбой

Да пребудет с тобой сила!

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

как это убрать?