



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?