



Трекер Полезных Привычек

Юлия, выполняйте эти задания каждый день, чтобы стать идеальной!

Утро

Ранний подъём

8:30, 8:00, 7:30, 7:00, 6:30

Вакуум

Делай 5 минут

Планка

5 подходов по 30 секунд

Выпить стакан воды

С лимончиком

Массаж сухой щёткой

По схеме

Контрастный душ

Не менее 10 минут

Расчёсывание волос

Расчёсывание обычной расчёской, затем расчёской Tangle Tiser

Скрабирование тела

Понедельник, среда, суббота

- Умывание
- Скрабирование лица
Понедельник, пятница
- Чистка зубов
- Дезодорант
- Нанесение увлажняющего средства для лица
- Нанесение крема для тела
- ПП Завтрак

Надеюсь, Юлия, Ваше утро теперь будет замечательным!

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

как это убрать?