



## привычки

привычки/саморазвитие

- 1. Вставать рано**  
*7-8 утра*
- 2. Зарядка**  
*растяжка\медитация*
- 3. Вода**  
*Стакан воды утром*
- 4. Сториз**  
*минимум 5 сториз*
- 5. Чтение**  
*минимум 75 страниц*
- 6. прогулка**  
*1 час\ролики\велосипед\самокат*

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

как это убрать?