



привычки

привычки/саморазвитие

Вставать рано

7-8 утра

Зарядка

растяжка\медитация

Вода

Стакан воды утром

Сториз

минимум 5 сториз

Чтение

минимум 75 страниц

прогулка

1 час\ролики\велосипед\самокат

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

как это убрать?