



МОЯ МАГИЯ УТРА!

- 1. ___ р. приседаний
- 2. Вкусный завтрак
- 3. проветривание комнаты ___ минут
- 4. тренировка
- 5. выпивать ___ стаканов воды
- 6. ___ р. приседаний
- 7. планка ___ минут
- 8. утренняя медитация
- 9. Ранний подъем! ___:___

Ранний подъем до восхода солнца является одним из главных источников получения тонкой энергии. Это - главная, но далеко не единственная мотивация, чтобы просыпаться вместе с солнышком.

- 10. чтение ___ минут
- 11. ___ лимфодренажных прыжков
- 12. ___ лимфодренажных прыжков