



Стройное тело

- ☐ **1.** Выпить утром воды
- ☐ **2.** Позавтракать
- ☐ **3.** Выполнить тренировку
Пить между подходами
- ☐ **4.** Перекусить
Перед перекусом выпить воды
- ☐ **5.** Пообедать
Перед обедом выпить воды
- ☐ **6.** Перекусить
Не забыть попить воды
- ☐ **7.** Поужинать
Перед ужином выпить воды

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

как это убрать?