Чек-лист по похудению

√Утро начинать со стакана воды. √Каждое утро записывать свой вес. √не менее 2 литров воды в день. √полностью исключить сахар. √ужын не позднее 18-00. √записывать все съеденное. √велотренажор 60 мин.-Пн,Ср,Пт,Вс √ничего жареного и консервированного √меню составлять , опираюсь ГИ √ не менее 10 000 шагов на шагомере √Среда разгрузочный день

1. Похудение

- [ ] **1.1** Похудение

Удачи вам!

Девочки желаю вам удачи !

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

как это убрать?