



ТЕЛО

Для красоты и здоровья тела, а также ясности ума.

1. Каждый день

- ☐ **1.1** Зарядка 10-15 минут
- ☐ **1.2** Планка
- ☐ **1.3** Йога 4 минуты
укрепление рук, чтобы стоять на голове
- ☐ **1.4** Растяжка 10-15 минут

2. 1 раз в неделю

- ☐ **2.1** Растяжка/тренажерный зал
- ☐ **2.2** Йога
- ☐ **2.3** Бассейн
- ☐ **2.4** Сауна/баня
- ☐ **2.5** Магниева ванна
- ☐ **2.6** Массаж лица

3. 1 раз в 2 недели

- ☐ **3.1** Прогулка в парке/лесу
- ☐ **3.2** Танцевальная тренировка
- ☐ **3.3** Массаж

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

как это убрать?