Каждый день

- [ ] **1.** Позвонить родному человеку и спросить, как дела?
- [ ] **2.** Написать пост отчет в инстаграмм
- [ ] **3.** Добавить 1 человека со мной в группу
- [ ] **4.** Написать отчёт в ТГ
- [ ] **5.** Выпить 2 литра воды
- [ ] **6.** Сделать минимум 3 приёма пищи
- [ ] **7.** Прослушать 1 аудио книгу, записать в ТГ
- [ ] **8.** Сделать 100 отжиманий, 50 подтягиваний, 50 отжиманий на брусьях до 21:00
- [ ] **9.** Взвеситься до 9:00 и после 21:00

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

как это убрать?