Каждый день

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

- [ ] Взвеситься до 9:00 и после 21:00

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

как это убрать?