



Путь к идеальному телу

Путь к идеальному телу

Общее

- Правильное питание
- Водный баланс
- Режим сна
- 10.000 шагов

Лицо

- Утренние процедуры
- Вечерние процедуры
- Глиняные / пленки маски
- Отбеливание лица
- Гимнастика для лица

Тело

- Зарядка
- Вакуум
- Мини силовая 30 минут
- Кардио 1 час
- Массаж сухой щеткой
- Скрабирование
- Увлажнение
- Вакуумный массаж

Волосы

- Маска
- Эсвицин
- Массаж

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

как это убрать?