Путь к идеальному телу

Путь к идеальному телу

1. Общее

- [ ] **1.1** Правильное питание
- [ ] **1.2** Водный баланс
- [ ] **1.3** Режим сна
- [ ] **1.4** 10.000 шагов

2. Лицо

- [ ] **2.1** Утренние процедуры
- [ ] **2.2** Вечерние процедуры
- [ ] **2.3** Глиняные / пленки маски
- [ ] **2.4** Отбеливание лица
- [ ] **2.5** Гимнастика для лица

3. Тело

- [ ] **3.1** Зарядка
- [ ] **3.2** Вакуум
- [ ] **3.3** Мини силовая 30 минут
- [ ] **3.4** Кардио 1 час
- [ ] **3.5** Массаж сухой щеткой
- [ ] **3.6** Скрабирование
- [ ] **3.7** Увлажнение
- [ ] **3.8** Вакуумный массаж

4. Волосы

- [ ] **4.1** Маска
- [ ] **4.2** Эсвицин
- [ ] **4.3** Массаж

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

как это убрать?