



Стройное тело

☐ Выпить утром воды

☐ Позавтракать

☐ Выполнить тренировку

Пить между подходами

☐ Перекусить

Перед перекусом выпить воды

☐ Пообедать

Перед обедом выпить воды

☐ Перекусить

Не забыть попить воды

☐ Поужинать

Перед ужином выпить воды

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

как это убрать?