Стройное тело

- [ ] **1.** Выпить утром воды
- [ ] **2.** Позавтракать
- [ ] **3.** Выполнить тренировку

  Пить между подходами
- [ ] **4.** Перекусить

  Перед перекусом выпить воды
- [ ] **5.** Пообедать

  Перед обедом выпить воды
- [ ] **6.** Перекусить

  Не забыть попить воды
- [ ] **7.** Поужинать

  Перед ужином выпить воды

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

как это убрать?