Моя рутина

Я становлюсь лучше и осознаннее каждый день!

- [ ] **1.** утренняя йога
  10 мин минимум, сурья намаскар
- [ ] **2.** Медитация и благодарности
  настрой на хороший день
- [ ] **3.** соблюдение ИГ 20/4 (12-16)
- [ ] **4.** Саморазвитие - 40 мин минимум в день
  почитать, подкаст
- [ ] **5.** прогулка пешком мин 4 км, 1 час
- [ ] **6.** вечерняя йога или пилатес

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

как это убрать?