



Моя рутина

Я становлюсь лучше и осознаннее каждый день!

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

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

как это убрать?