



## ТЕЛО

Для красоты и здоровья тела, а также ясности ума.

### 1. Каждый день

- 1.1** Зарядка 10-15 минут
- 1.2** Планка
- 1.3** Йога 4 минуты  
*укрепление рук, чтобы стоять на голове*
- 1.4** Растяжка 10-15 минут

### 2. 1 раз в неделю

- 2.1** Растяжка/тренажерный зал
- 2.2** Йога
- 2.3** Бассейн
- 2.4** Сауна/баня
- 2.5** Магниева ванна
- 2.6** Массаж лица

### **3. 1 раз в 2 недели**

- 3.1** Прогулка в парке/лесу
- 3.2** Танцевальная тренировка
- 3.3** Массаж

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

как это убрать?