

Мои привычки

1. Выпивать стакан воды За 30 минут до завтрака
2. Контрастный душ Принимать утром и вечером
3. Есть овощи и фрукты Не менее 500 гр в день
4. Никакого фастфуда
5. 10000 шагов Каждый день больше ходить
6. Короткая тренировка Утром до завтрака

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

как это убрать?