



Мои привычки

Выпивать стакан воды

За 30 минут до завтрака

Контрастный душ

Принимать утром и вечером

Есть овощи и фрукты

Не менее 500 гр в день

Никакого фастфуда

10000 шагов

Каждый день больше ходить

Короткая тренировка

Утром до завтрака

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

как это убрать?