55 кг

1 этап: 70кг. 2 этап: 60 кг. 3 этап: 55 кг.

- [ ] **1.** Вечерняя тренировка
- [ ] **2.** Приготовить еду по меню на день, разложить по контейнерам
- [ ] **3.** Каша
- [ ] **4.** Интервалы между едой 3-4 часа
- [ ] **5.** Стакан воды утром
- [ ] **6.** Утренняя тренировка
- [ ] **7.** 8 стаканов воды в день, отмечать на доске
- [ ] **8.** Запастись перекусами, разложить по контейнерам дома и на улицу

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

как это убрать?