Чек-лист похудения

Ежедневно!!!

- [ ] **1.** Утро начинать со стакана воды
- [ ] **2.** Каждое утро записывать свой вес
- [ ] **3.** не менее 2 литров воды в течение дня
- [ ] **4.** Полностью исключить сахар
- [ ] **5.** Ужин не позднее 18-00
- [ ] **6.** Записывать все сьеденное
- [ ] **7.** велотренажер 60 мин - Пн, Ср, Пт, Вс
- [ ] **8.** Ничего жареного или консервированного
- [ ] **9.** Меню составлять, опираясь на ГИ
- [ ] **10.** не менее 10 000 шагов на шагомере
- [ ] **11.** Среда - разгрузочный день

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

как это убрать?