



Чек-лист ЗОЖ

ЧЕК-ЛИСТ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК. Даже не вздумай повернуть назад. Ты все сможешь!!!

- Подъем в 6 утра
- Сон в 22:30
- Вакуум
- Пьём воду
(2-2.5 литра)
- Утренняя медитация
- Тренировка
- Растяжка
- 10 000 шагов
- Нет сладкому
- Нет мучному

Разработано @mrs.tropkova

как это убрать?