55 кг

ВЕС

- [ ] **1.** стакан воды утром
- [ ] **2.** утроворк
- [ ] **3.** Бег
- [ ] **4.** каша
- [ ] **5.** Подготовить перекусы в контейнерах
- [ ] **6.** 8 стаканов воды
- [ ] **7.** дневник питания
- [ ] **8.** Интервалы 3-4 часа
- [ ] **9.** не ел джанк (колбаса, сосиски)
- [ ] **10.** Не ел сахар и сладкое
- [ ] **11.** не пил алкоголь
- [ ] **12.** массаж живота по видео
- [ ] **13.** Массажная щетка, масло, контрастный душ

- [ ] **14.** вечерняя тренировка
- [ ] **15.** написать меню и запастись продуктами на след день

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

как это убрать?