



55 кг

ВЕС

- ☐ **1.** стакан воды утром
- ☐ **2.** утроборк
- ☐ **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?