# 55 кг

ВЕС

- [ ] стакан воды утром
- [ ] утроворк
- [ ] Бег
- [ ] каша
- [ ] Подготовить перекусы в контейнерах
- [ ] 8 стаканов воды
- [ ] дневник питания
- [ ] Интервалы 3-4 часа
- [ ] не ел джанк (колбаса, сосиски)
- [ ] Не ел сахар и сладкое
- [ ] не пил алкоголь
- [ ] массаж живота по видео
- [ ] Массажная щетка, масло, контрастный душ

- [ ] вечерняя тренировка
- [ ] написать меню и запастись продуктами на след день

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

как это убрать?