



Уход за телом ежедневно

Ухоженная внешность начинается со здоровья.

Питание

- Вода 2 литра
- Норма белка/ протеин
- Клетчатка/ Богатые клетчаткой овощи
- Зелень
- Яйца/Лецитин
- Чеснок/Имбирь
- Укол B1, B6+B3(PP) или B 12
Все вместе несовместимы. Колю по очереди
- Желатин или Коллаген
Кожа, суставы, волосы
- Калий_Магний
- Льняное масло или омега в таблетках
- Витамины с черникой для зрения
- Саме

печень, суставы

Индол + Экстракт Зеленого чая

Железо + фолиевая кислота + цитрус

У меня анемия, проверьте свой уровень ферритина; апатия, слабость, выпадение волос, бледность часто следствие.

Гигиена

Зубы утром

Зубы вечером

Душ

Лицо с утра

Лицо вечером

Физкультура

Присед с утра (сколько?)

Кегель (сколько?)

Минимум 200

Планка (сколько?)

отслеживай прогресс

Аэробные (прогулка)

Отдых

Медитация перед сном

Идешь ко сну с вопросом "Что я хочу изменить?". Закрываешь глаза и отправляешься к старцу-мудрецу за ответом

Потянуться перед подъемом

Порадовать себя

Массажер Перкуссионный

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

как это убрать?