



Выполняй и стань сильнее

Мама давай ты сможешь я знаю

1. Спорт

☐ **1.1** Не забывай что надо бегать

Мама беги беги каждое утро не менее 3 километров

☐ **1.2** Так кофе вредно меньше кофе

Мама мне важно твоё здоровье прошу тебя не пей много кофе

☐ **1.3** Конфет мало не бывает да да все едят конфеты но ты не будь такой

Мама не ешь много конфет

☐ **1.4** Планка 2минуты

Мама лучше 2минуты но можно 1:30

2. Доброта

☐ **2.1** Мама не ругайся

Мама у меня же плохие нервы

☐ **2.2** Помогай мне и Мирошки

Мама доброта это залог жизни

☐ **2.3** Проводи время с Валец

Мама не забывай что у нас есть Валя

- ☐ **2.4** Проводи время с Валец
- Мама не забывай что у нас есть Валя*

3. Счастье

- ☐ **3.1** Мама 1 чашка кофе
- Лучше со мной на пополам*
- ☐ **3.2** Мама 40 минут телефона
- Мама зрение*

Мама 1месяц и приз

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