



## Мои привычки

Выпивать стакан воды

*За 30 минут до завтрака*

Контрастный душ

*Принимать утром и вечером*

Есть овощи и фрукты

*Не менее 500 гр в день*

Никакого фастфуда

10000 шагов

*Каждый день больше ходить*

Короткая тренировка

*Утром до завтрака*

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

как это убрать?