Чек-лист "Худею каждый день"

- [ ] **1.** Здоровый сон 7-8 часов в сутки
- [ ] **2.** Дефицит калорий 10-20% от уровня поддержки веса
- [ ] **3.** Баланс БЖУ+клетчатка
- [ ] **4.** Питьевой режим 0,3 л воды на 10 кг веса тела
- [ ] **5.** Физ нагрузки от 2 раз в неделю + ежедневная зарядка

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

как это убрать?