



## Чек-лист привычек для здоровья

Что нужно сделать?

- 6-8 стаканов воды
- Съел 2 порции рыбы
- Устроил 1 вегетарианский день
- Прогулка 30 минут
- Съел 5 порций овощей/фруктов
- Купил 30 разных продуктов на неделю

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

как это убрать?