Здоровый образ жизни

- [ ] **1.** Утренняя пробежка
- [ ] **2.** Вода (6-8 стаканов)
- [ ] **3.** Подъем до 8.00 отбой до 22.00
- [ ] **4.** Овощи, фрукты в рационе
- [ ] **5.** Перерыв 1 раз в час
- [ ] **6.** Контрастный душ, массаж щеткой

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

как это убрать?