



Здоровый образ жизни

- Утренняя пробежка
- Вода (6-8 стаканов)
- Подъем до 8.00 отбой до 22.00
- Овощи, фрукты в рационе
- Перерыв 1 раз в час
- Контрастный душ, массаж щеткой

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

как это убрать?