



Как оставаться молодой

Упражнения для сияющего взгляда

- экспресс-гимнастика для глаз
ежедневно, минимум 4 раза в день
- упражнения от усталости глаз
за 1-1,5 часа до сна
- точечный лимфодренажный массаж
через день, желательно утром

упражнения для прекрасной шеи

- базовые: журавль и черепаха
ежедневно
- для профилактики образования холки
несколько раз в день
- упражнения для декольте
ежедневно

Интимная молодость

- упражнения для интимных мышц
ежедневно
- упражнения для подвижности крестца

практика микроскопическая орбита
ежедневно

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

как это убрать?