



Уход за собой (каждый день)

Обязательно выполнить, что бы не случилось!

☐ **1. Вакуум**

- не меньше 3 минут - волночки - из стороны в сторону - простой вакуум на время

☐ **2. Планка**

☐ **3. Пресс**

2-3 упражнения

☐ **4. стакан воды с лимоном**

☐ **5. Чистка зубов**

- Не меньше 5 минут - 2 пасты - 2 раза в день

☐ **6. Умывание**

- 2 раза в день ОБЯЗАТЕЛЬНО

☐ **7. Душ**

☐ **8. Умывание кубиком льда**

+ лёгкий массаж

☐ **9. Расчесать волосы**

☐ **10. ВОДА**

- минимум 30 мл на 1 кг веса = ~ 1,5 л в день ~

☐ **11. Антицеллюлитный массаж**

- хотя бы 10 минут

- ☐ **12.** Планка + пресс
- ☐ **13.** Душ
- ☐ **14.** Умывание кубиком льда
+ лёгкий массаж
- ☐ **15.** Касторовое масло
- брови - ресницы
- ☐ **16.** Крем для рук
- ☐ **17.** Крем для ног
+ тёплые носочки

!!!ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!

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

как это убрать?