Чек-лист | Эксперт

Уход за собой (каждый день)

Обязательно выполнить,что бы не случилось!

- [ ] Вакуум
  - не меньше 3 минут - волночки - из стороны в сторону - простой вакуум на время
- [ ] Планка
- [ ] Пресс
  2-3 упражнения
- [ ] Стакан воды с лимоном
- [ ] Чистка зубов
  - Не меньше 5 минут - 2 пасты - 2 раза в день
- [ ] Умывание
  - 2 раза в день ОБЯЗАТЕЛЬНО
- [ ] Душ
- [ ] Умывание кубиком льда
  + лёгкий массаж
- [ ] Расчесать волосы
- [ ] ВОДА
  - минимум 30 мл на 1 кг веса = ~ 1,5 л в день ~
- [ ] Антицеллюлитный массаж

- хотя бы 10 минут

- [ ] Планка + пресс
- [ ] Душ
- [ ] Умывание кубиком льда

  + лёгкий массаж
- [ ] Касторовое масло

  - брови - ревницы
- [ ] Крем для рук
- [ ] Крем для ног

  + тёплые носочки

!!!ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!

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

как это убрать?