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 - ревницы

- [ ] **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?