



Привычки на каждый день

Простые правила для поддержания себя в форме

- ☐ **1.** стакан воды с утра
- ☐ **2.** 15 минут медитации
- ☐ **3.** 10 минут зарядки
- ☐ **4.** 8 стаканов воды в течение дня
- ☐ **5.** 10.000 тыс. шагов
- ☐ **6.** 3-4 порции овощей

Список составлен: Vibe_Fit

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

как это убрать?