

## 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

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <a href="https://checklists.expert">https://checklists.expert</a> как это убрать?

Список составлен: Vibe\_Fit