



## ТЕЛО

Для красоты и здоровья тела, а также ясности ума.

### Каждый день

- Зарядка 10-15 минут
- Планка
- Йога 4 минуты  
*укрепление рук, чтобы стоять на голове*
- Растяжка 10-15 минут

### 1 раз в неделю

- Растяжка/тренажерный зал
- Йога
- Бассейн
- Сауна/баня
- Магниева ванна
- Массаж лица

## 1 раз в 2 недели

- Прогулка в парке/лесу
- Танцевальная тренировка
- Массаж

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

как это убрать?