

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

12. Планка + пресс
13. Душ
14. Умывание кубиком льда + лёгкий массаж
15. Касторовое масло - брови - ревницы
16. Крем для рук
17. Крем для ног + <i>тёплые носочки</i>
!!!ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!

- хотя бы 10 минут

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

как это убрать?