

## На пути к идеальной фигуре

<b>1.</b> Вакуум от 3 мин
<b>2.</b> Пресс от 20 раз, 2 и более подходов
<b>3.</b> Вода 2 л в день
<b>4.</b> Считать ккал не более 1000 в день
<b>5.</b> Белки превыше всего! основной источник ккал
<b>6.</b> Больше овощей! не менее 1 целого овоща в день
<b>7.</b> Я не ем шоколадки и булочки ну не каждый день же
8. Еда с собой! готовь лоточки на работу

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

как это убрать?