Полезные привычки

- [ ] **1.** Утренняя зарядка
- [ ] **2.** Ежедневная планка
- [ ] **3.** Стакан воды утром
- [ ] **4.** Контрастный душ
- [ ] **5.** Растяжка
- [ ] **6.** Прогулка на свежем воздухе
- [ ] **7.** Заменять вредное полезным (еда)
- [ ] **8.** Читать книгу перед сном

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

как это убрать?