



Полезные привычки

- Утренняя зарядка
- Ежедневная планка
- стакан воды утром
- Контрастный душ
- Растяжка
- Прогулка на свежем воздухе
- Заменять вредное полезным (еда)
- Читать книгу перед сном

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

как это убрать?