



## 10 шагов на пути к успеху

Исполняя это каждый день на протяжении 30 дней ты станешь ЛУЧШЕ и УСПЕШНЕЕ.  
Если что-то не получается, помни что самолёт взлетает против ветра!!!

### Витамины

*Выпить рыбий дыр, масло и кальций*

### Утро

#### Зарядка

*20 приседаний, прыжки, роозминка, наклоны*

#### Вода

*Начни день со стакана воды*

#### Бьюти ритуал

*Умойся, почисть зубы, маска крем или патчи.*

### День

#### Вода

*В день ещё 3 стакана воды*

#### Англ

*Смотреть серию англ сериала*

#### Спорт

Йога и растяжка

## Вечер

Релакс

*Прими ванную или душ*

Я красивая Я здоровая Я любимая Я счастливая Я вселенная

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

как это убрать?