

Чек лист на неделю #СЛС

- Ранний подъём
- Зарядка 10-15 минут
- Вода 1,5- 2 литра
- Завтрак первые 2 часа после пробуждения
- Отказ от сладкого и мучного
- Пешие прогулки
- Тренировка 3 раза в неделю
- Уход за телом
- Чтение художественной литературы ,начинаю с 30 минут в день
- Отказ от гаджетов за 3 часа до сна
- Сон не позднее 24.00