

9 ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК



**СКЛЯНОК ВОДИ
ЗРАНКУ**

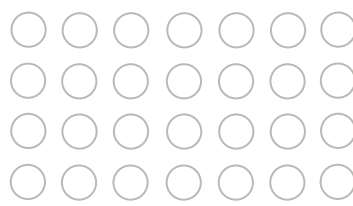


**ПИТИ БІЛЬШЕ
ВОДИ В ДЕНЬ**

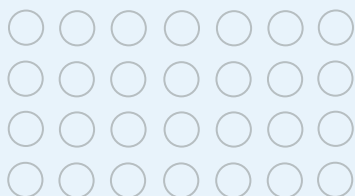
*норма води заповнить від вашої ваги



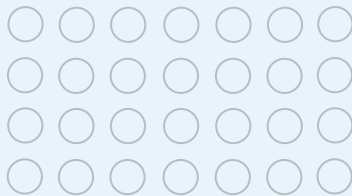
**ЗАСИНАТИ НЕ
ПІЗНІШЕ 22:00**



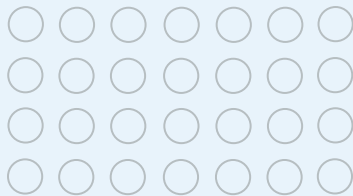
**НЕ ВЖИВАТИ
ФАСТВУД**



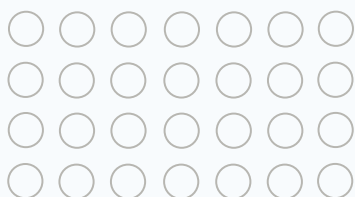
**НЕ ВЖИВАТИ
ЦУКОР**



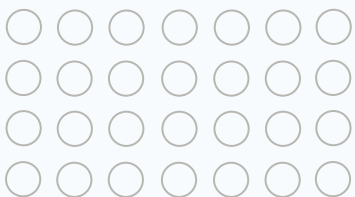
ОВОЧІ



**10 000 КРОКІВ
В ДЕНЬ**



**ЗАМІСТЬ ЛІФТУ
ХОДИТИ СХОДАМИ**



ФІЗИЧНІ ВПРАВИ
#sektashortworkout

