



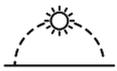
Daily Routine



УТРО

- стакан тёплой воды
- 5 минут медитации
- Массаж лица
- Приём витаминов
- _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						



ДЕНЬ

- 5 стаканов воды
- Сфокусироваться на дыхании
- Расслабить лицо
- Размяться и подвигаться
- _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						



ВЕЧЕР

- Уход за телом и лицом
- 20 минут чтения
- Дневник благодарности
- Час без телефона перед сном
- _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						