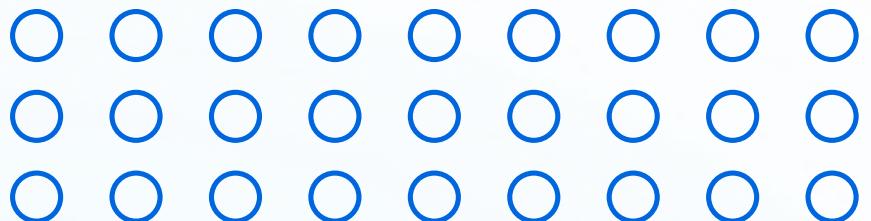
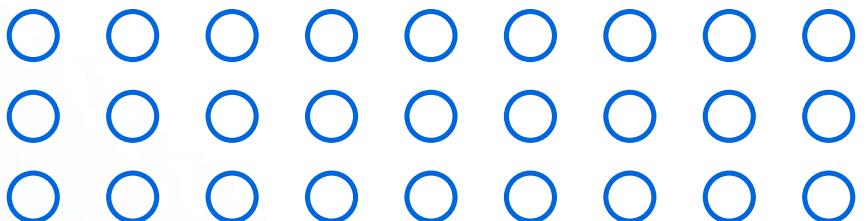


# ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

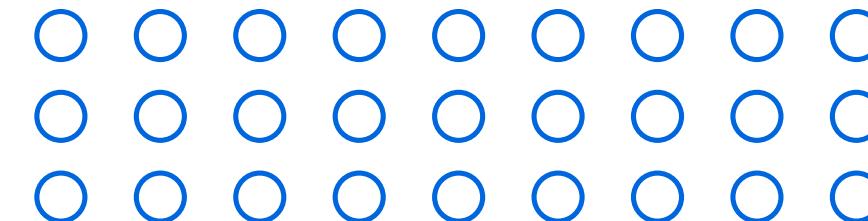
Спортзал



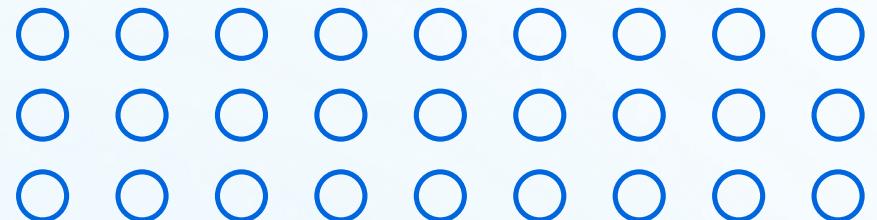
Есть по 3 яблока в день



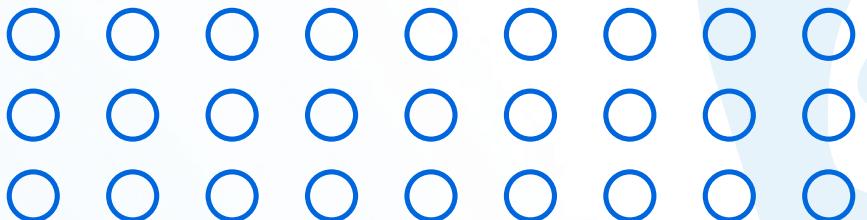
Медитация



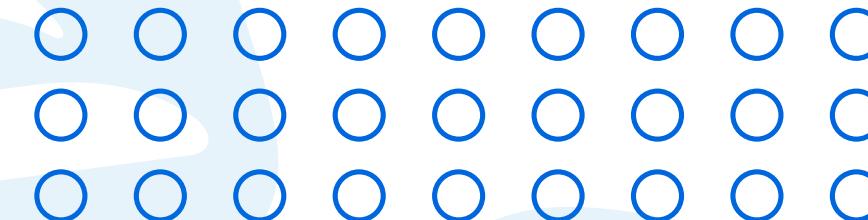
Контрастный душ



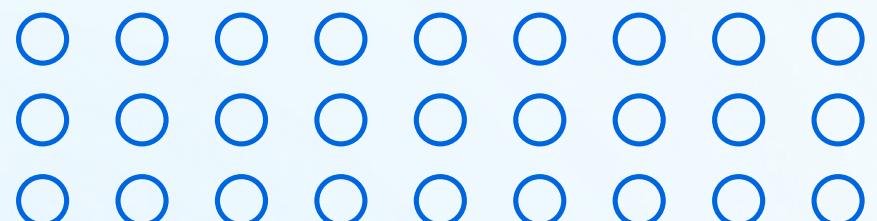
Час без гаджетов



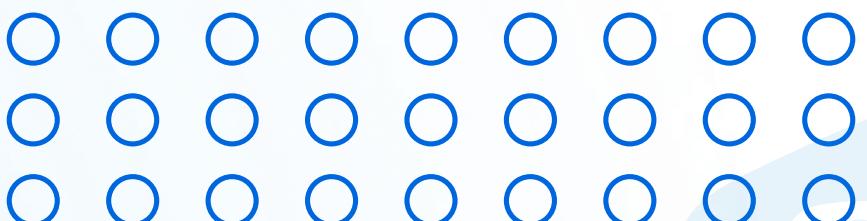
30 страниц книги в день



20 мин английского



Ложиться спать в 22:00



Гулять час в день

