

???????

...

...

???????

2 литра воды в день

60% зелени на 1 приём пищи

Не употреблять белую соль и сахар в чистом виде

?????

Бег

Тренажёрный зал / Акробатика / Плавание

Йога / Ката с японским оружием

?????????????

Массаж запястья (задействовать средний палец)

Массаж пяток

Тренировка шеи

Комплекс на поясницу

Чистка зубов ирригатором

---

Revision #2

Created 2026-05-13 10:28:26 UTC by sa

Updated 2026-05-13 10:28:56 UTC by sa