



55 кг

ВЕС

- стакан воды утром
- утровонок
- Бег
- каша
- Подготовить перекусы в контейнерах
- 8 стаканов воды
- дневник питания
- Интервалы 3-4 часа
- не ел джанк (колбаса, сосиски)
- Не ел сахар и сладкое
- не пил алкоголь
- массаж живота по видео
- Массажная щетка, масло, контрастный душ

вечерняя тренировка

написать меню и заготовить продукты на след день

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <http://checklists.expert>