



## Гусарский Cinnamon Challenge

Худеем на расслабоне, чтобы к Новому году хватило места под Оливье

### Спорт

- Тренировка или длинная прогулка

*Ты сегодня гуляла больше получаса или тренировалась дома?*

### Завтрак

- Порция белка

*в идеале в день 1,5 г белка на кг веса*

- Порция овощей/фруктов

*5 порций размером с кулак в день - идеально*

### Обед

- Порция белка

- Порция овощей/фруктов

### Ужин

- Порция белка

Порция овощей/фруктов

## **Доп. баллы за**

Без алкоголя

Даже если в день ты поставила всего 2 галочки - ты молодец, главное не количество галочек, а постоянство

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

как это убрать?