



Чек лист диета

1. Исключить

- ☐ 1.1 Быстрые углеводы
- ☐ 1.2 Насыщенные жиры

2. Следует

- ☐ 2.1 Найти отправную точку и каждую неделю уменьшать калорийность.
- ☐ 2.2 Делать фото формы каждую неделю
- ☐ 2.3 Писать пост о прогрессе в инстаграме.
- ☐ 2.4 Снимать истории о процессе в инстаграм

3. Мотивация

- ☐ 3.1 Напоминать себе постоянно ради чего начал диету.
- ☐ 3.2 Напоминать какой путь уже прошел.
- ☐ 3.3 Думать о том как всосут хейтеры
- ☐ 3.4 Смотреть мотивационные видео.