



Стройное и здоровое тело

Привет! Меня зовут Наташа. Я фитнес-тренер и специалист по рациональному питанию.

Я точно знаю, что красивое, стройное и здоровое тело - это результат комплексной работы над собой (ну и внутри себя 😊). Я готова поделиться с тобой чек-листом полезных привычек, которые помогут тебе не просто похудеть, но и сохранить здоровье

☐ **1. Полноценный ночной сон с ранним отбоем и ранним подъемом.**

Засыпай до 23:00 и спи 7-8 часов. Это обеспечит восстановление твоей работоспособности и жизненных сил.

☐ **2. Хорошее настроение.**

Начинай своё утро с приятных мыслей, предвкушения продуктивного дня и благодарности за то, что ты имеешь.

☐ **3. Активное начало дня.**

Делай ежедневно утреннюю зарядку или пробежку, это отличный заряд бодрости и позитива.

☐ **4. Уход за телом.**

Принимай по утрам контрастный душ, после насыщенного дня делай самомассаж с ароматными маслами или обертывания для придания коже упругости. Эта привычка обеспечит тебе и твоей коже тонус надолго.

☐ **5. Правильная энергия.**

На завтрак и обед включай сложные углеводы.

☐ **6. Гормональный баланс и хороший иммунитет.**

Добавляй в рацион ненасыщенные жиры: качественные нерафинированные растительные масла (лучше - сыродавленные), необжаренные орехи и семена, авокадо и рыбу.

☐ **7. Чистота и безопасность питания.**

Исключи сахар, белую муку, транс-жиры и алкоголь. Выбирай цельные и нерафинированные (непереработанные) продукты.

☐ **8. Лёгкость.**

Не переедай! Заканчивай приём пищи с первым ощущением приятной сытости, но не тяжести.

☐ **9. Нормальное пищеварение.**

Обязательно ешь овощи! Это незаменимый источник клетчатки и микроэлементов.

☐ **10. Вода - источник жизни!**

Пей в течение дня воду, травяные чаи, лимонады и морсы без сахара. Объём выпитой жидкости должен составлять 30-40 мл. на 1 кг. веса.

☐ **11. Движение.**

Ходи пешком, тренируйся регулярно и разнообразно. Это ускорит метаболизм, укрепит мышцы и придаст телу подтянутости.

Подписывайся на меня в Инстаграм и мы сделаем красивое тело твоей привычкой!

https://instagram.com/statsenko_nata

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

как это убрать?