Чек-лист | Эксперт

Привычки,которые постройнеют тебя!

Меняться это трудно? Худеть долго? А с чего начать? Ну давай разбираться! Начнем с привычек... Давай вместе бороться с широкой костью! Создатель: @pokranol

1. Стройнеющие привычки

- [ ] **1.1** Вакуум

  Делай каждый день утром натощак! (не делаем в кд) Результаты от упражнения не заставят себя долго ждать!

- [ ] **1.2** Стакан воды перед приемом пищи

  Не забывай! Это очень важный пункт. Важно поддерживаться баланс воды в организме.

- [ ] **1.3** Спорт

  Приучи себя ежедневно делать какие-нибудь упражнения(планка,приседания..)

- [ ] **1.4** Не кушай за 3-4 часа до сна

- [ ] **1.5** Кушай по голоду

  Не ешь за компанию или просто так

- [ ] **1.6** Сон

  спать 7-8 часов обязательно!

- [ ] **1.7** Забудь об ограничениях

  Они ведут к срывам! А тебе это надо? Нет!

Эти привычки помогут тебе стройнеть и оставаться здоровой! Еще больше можешь узнать у меня в профиле) @pokranol Удачи! Поля

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

как это убрать?