



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 натошак! (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 поддерживать 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) @rokranol Удачи! Поля

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

как это убрать?