Чек-лист

до лета осталось совсем немного , а ты не знаешькак похудеть ? Сегодня я расскажу про твои ошибки Почему же не можешь похудеть

1. Ошибки при похудении !

- [ ] **1.1** Ем один раз в день и не худею . Почему ?

  Потому что твой метаболизм уснул из-за тебя . Кушать нужно 3-5 раза в день А вообще я ем тогда когда мне хочется могу 2, а могу 7 .Все зависит от насынощнености дня .Поэтому слушайте свой организм и кушайте не редко и много, а часто и понемного

- [ ] **1.2** Тренируюсь 2 раза в неделю 4 часа , а результата нет ? Почему ? Деньги впустую только уходят

  ооооой , девочки .Тренироваться надо 3,4 раза в неделю от 45 до 1часа ,этого достаточно чтобы потренить все тело .И не надо выходить из зала на скорой помощи, а нужно оттуда выходить с мотиваций , энергией , вдохновением работать

- [ ] **1.3** Ем броколли , а вес прибавляется

  Сразу! мы не худеем от брокколи , а худеем от дефицита ккалорий И не надо делить продукты на правильные и неправильные , потому их нет Если хотите конфету сьешьте , насладитесь ею А вес прибавляется потому что у организма стресс !!! Питайтесь интуитивно Захотели съели , не мучайте себя

- [ ] **1.4** Юлька есть торт и худеет , а я от вдоха торта уже толстею

  Не надо равняться на кого то Будьте собой Если Юльке это не походит , то может это вам подойдём Пробуйте

- [ ] **1.5** Делайте это для себя

скажу сразу если худеете для Васи , то ничего не получится .Худеть нужно для себя .С любовью .Поэтому сперва работаем с головой , потом начинаем худеть

Это все Любите себя , цените И не надо себя мучить диетами Цемк

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

как это убрать?