



Чек-лист

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

Ошибки при похудении !

- ☐ Ем один раз в день и не худею . Почему ?

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

- ☐ 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 1 часа ,этого достаточно чтобы потренировать все тело .И не надо выходить из зала на скорой помощи, а нужно оттуда выходить с мотивацией , энергией , вдохновением работать

- ☐ Ем брокколи , 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 съешьте , насладитесь ею А вес прибавляется потому что у организма стресс !!! Питайтесь интуитивно Захотели съели , не мучайте себя

- ☐ 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 подойдёт Пробуйте

- ☐ 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?