



К идеальной фигуре со скоростью Света

Ты прекрасна! Каждый день ты становишься только лучше.

☐ **1. Стакан воды с лимоном или медом натощак!**

Запускаем метаболизм на весь день!

☐ **2. Зарядка**

Растягиваем тело и просыпаемся!

☐ **3. Дневник питания**

Выписывайте все, что едите. Следите за калорийностью продуктов.

☐ **4. Дневник тренировок**

Тренируйтесь через день по 40 минут или каждый день по 10-15 минут. Подойдут базовые упражнения для коротких тренировок. В полноценную тренировку включайте сложные жиросжигающие упражнения.

☐ **5. Разминка и Растяжка**

Перед тренировкой делайте разминку, а в конце - заминку, небольшую растяжку на все группы мышц. Раз в неделю проводите полноценную часовую растяжку на все тело. Это очень важно для здорового и красивого тела.

☐ **6. Спортивная форма**

Выбирайте удобную форму даже для занятий дома. Надевайте спортивный бюстгалтер, чтобы сохранить форму груди. Обязательно тренируйтесь в кроссовках, особенно приседания.

☐ **7. Каждый день 30 приседаний и планка**

Хотя бы на месяц, а лучше приучайте себя делать этот комплекс всегда. От приседаний - упругая попа, от планки - рельефный пресс и подтянутое тело.

☐ **8. Следите за своими измерениями**

Измеряйтесь сантиметром или одеждой, которая с каждой неделей будет на вас все больше висеть. Наконец-то вы сможете влезть в ТО самое платье!

☐ **9. Сфотографируйтесь в купальнике**

И повесьте фото на видное место. Если пока это фото вас не удовлетворяет полностью - будет стимул тренироваться усерднее. Если фото вам нравится - будет напоминать о том, зачем вы тренируетесь!

☐ **10. Заключите пари**

Что если вы не похудеете, то... Отличный стимул. Одна девушка так поспорила со своими подписчиками в инстаграм и выкладывает фото с весами, чтобы доказать, что стрелка не поднимается.

☐ **11. Распечатайте чек-листы**

Если они вам помогают, держите под рукой. Так вы точно увидите динамику своих достижений. Советую отмечать проведенные тренировки и анализировать в конце недели.

☐ **12. 10 правил здорового образа жизни: исключить**

исключить или максимально уменьшить употребление 1. сахар 2. алкоголь 3. белую муку и дрожжи 4. фаст-фуд

☐ **13. Ввести в каждый день**

1. 10 000 шагов 2. пить 2 литра воды 3. питаться 5 раз в день маленькими порциями последний прием пищи за 3 часа до сна 4. добавить к каждому приему клетчатку (утром фрукт, вечером овощи) 5. высыпаться (8 часов)

☐ **14. Подпишитесь на спортивные паблики в соцсетях, читайте спортивные журналы**

Смотрите хотя бы 1 полезное видео о фитнесе и похудении в день. Это может быть питание (с Зиной Руденко) или тренировки (Катя Усманова)

☐ **15. Запишитесь на бесплатную тренировку!**

Обязательно хотя бы раз сделайте это! И советую как можно раньше. Сходите на день открытых дверей в фитнес-клуб, спортивный праздник или бесплатную тренировку в

парке.

Питайтесь правильно, тренируйтесь, больше двигайтесь, путешествуйте и любите себя!

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

как это убрать?