Чек-лист | Эксперт

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 бюсгалтер, 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: ислючить

исключить или макисмально 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. питатьмся 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?