



План на день

Утро начинается не с кофе!!!

- 8:00 Подъём
Соблюдение режима полезно для здоровья
- 8:05 стакан воды за 20 минут до приема пищи
Вода запускает организм!!!
- 8:10 Вакуум 20 раз
Легкое и полезное упражнение!!!
- 8: 20 Приседания с резинками 50 раз
Резинку подбираем по мере ваших сил(начинаем с малого и постепенно увеличиваем нагрузку)
- 8:30 Завтрак
Завтрак это самый важный прием пищи
- 10:30 Выпиваем стакан воды
Стакан воды нужно выпивать через 2 часа после приема пищи.
- 11:00 Легкий перекус
Например : яблоко.
- 12:30 Стакан воды
Стакан воды перед едой
- 12:50 Обед
Небольшое количество супа или любое не очень жирное блюдо

- 15:00 стакан воды
- 15:20 Вакуум 20 раз
- 15:30 Приседания с резинками 50 раз
- 17:00 стакан воды
- 17:20 Ужин
Легкий ужин (например: салат)
- 18:20 Вакуум 20 раз
- 18:30 Приседания с резинками 50 раз
- 19:00 стакан воды
- 22:00 Ложимся спать

Каждый день ты делаешь себя лучше!!!

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

как это убрать?