



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?