



Неделя 2

Каждый день заполняй чек-лист, чтобы отследить свой прогресс за неделю.

- 1.** Сделала утреннюю и основную тренировку
- 2.** Соблюдала рекомендации по питанию
- 3.** Исключила пищевой мусор
- 4.** Разобралась, чем можно себя порадовать или снять стресс, кроме питания и составила список из 5 замен "зажора"
- 5.** Нашла фишки, которые помогают не сорваться со своей схемы питания
- 6.** Соблюдала размер порций или считала кбжу
- 7.** Делала массаж проблемных зон
- 8.** Попробовала контрастный душ
- 9.** Делала упражнение вакуум на пресс