



Чек-лист по ПОХУДЕНИЮ

СПИСОК ВЕЩЕЙ КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПОХУДЕНИЯ.

С чего все начинается:

Цель похудения

Определите для себя цель своего похудения. За какое время ты хочешь прийти к своей цели. Замерь свои данные (вес, объемы)

Трекеры (дополнительная мотивация)

Найти фотографии красивой фигуры, распечатай их и повешай у себя в спальне, в ванной и на холодильник. Прикрепила ссылку на трекеры для похудения, впиши важные пункты чтобы ты могла их контролировать на протяжении всего твоего пути. Как говорится привычка вырабатывается 21 день. Трекеры ниже!

Трекеры для скачивания

Трекер без сладкого file:///C:/Users/User/Desktop/scale_2400.webp Трекер в который можно вписывать задачи. [file:///C:/Users/User/Desktop/scale_2400%20\(1\).webp](file:///C:/Users/User/Desktop/scale_2400%20(1).webp)

Похудение

Вода

Скачать приложение для контроля питья воды. Пить чистую воду не менее 2 л в день. Утром обязательно на тощак 300 мл теплой воды!!! Запустить метаболизм через 30 минут завтракаем.

Завтрак

Завтрак очень важен его задача насытить организм на день, он должен быть очень питательный. Входят углеводы и белки. ПРОДУКТЫ: 1) Углеводы-

каши/картофель/макароны/фасоль 2) Белки -мясо/рыба/творог/яйца.

Перекусы

фрукты, творог, кефир, йогурт, хлебцы, легкий салат(оливковое масло)

Обед

Важное в обед не переест, перед приемом пищи за 30 м выпить стакан воды 250 мл. сложные углеводы крупы, зелень, овощи;растительные жиры, льняное, кунжутное, оливковое масла;растительные и жив. белки – бобовые, мясо, рыба, птица.

Ужин

Объем примерно 20% от всей употребляемой пищи за день. Калорийность ее должна быть не больше 300, 400 к/кл. Ужин состоит из продуктов, в которых содержатся белки и овощи.

Спорт

Спорт- это не значит что ты должен стать отлетом и упахаться!

Каждый должен понимать что просто лежа на диване даже при правильном пп похудения не будет так быстро и качественно.Каждый из вас должен выбрать для себя те физ.нагрузки которые будут под силу.

Кардио

Это может быть в спорт зале, это может быть просто прогулка по улице минимум в день проходи более 13000 тысяч шагов. Можно использовать бег (легкий бег трусцой) важность в продолжительности тренировки при минимальной нагрузки.

Фитнес

Дома фитнес с фитнес-резинками сейчас в интернете можно много найти видео уроков как и что правильно делать. Или фитнес в зале это могут быть групповые занятия.

Чем можно заменить сладкое?

Что можно из вкусенького для полезности.

Фрукты свежие, мед, протеиновые батончики (Бомбар) у меня есть скидка 15% могу

поделиться без проблем.

Принятие себя.

Что бы все выше перечисленное работало нужно:

Принять себя. Принять то что сейчас ты не идеально, но это твое тело, это ты какая есть. Важность любви к себе это первая составляющая с чего начинаются все изменения. Постоянно развивайся, будь лучше, все только в твоих руках. Качество твоего тела это качество твоей жизни.

Напутственное слово:

я верю в тебя, я верю в себя и 100% у нас все получится, если мы будем поддерживать друг друга, и мотивировать друг друга. Ты лучшая и ты этого достойна! Так что начинаем! Удачи нам)

ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНА ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ, НАПИШИ ПОЖАЛУЙСТА СВОЕ МНЕНИЕ ПОЛЕЗНАЯ ЛИ БЫЛА ИНФОРМАЦИЯ ПОД ЭТИМ ПАСТОМ <https://www.instagram.com/p/B0BQNtMFVv7/>

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

как это убрать?