



## Первые шаги к стройному телу

### Снижение уровня стресса

- стремиться к осознанию эмоций и стресса
- поиск и применение положительных способов по снятию стресса  
*(прогулки на свежем воздухе, творчество, занятия по мелкой моторике, водные процедуры, медитации)*

### Достаточное потребление жидкости

- каждое утро, за 20 мин до завтрака стакан воды
- стакан воды, когда хочется перекусить
- сделать воду доступной - всегда под рукой;

### Нормализация питания

- исключить быстрые углеводы из рациона во второй половине дня  
*Самое простое и одновременно сложное - не есть сладкое после 12:00 дня*
- подсчёт ккал. Рекомендую аппликацию Fatsicret.

### Повышение физической активности

- Подобрать нагрузку и упражнения

## Нормализация сна

- Ложиться спать не позже 23:00!
- за 2 часа до сна не употреблять чай, кофе, калорийную еду
- за 2 часа до сна не пользоваться гаджетами и не смотреть телевизор

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

как это убрать?