



Чек-лист по похудению

✓Утро начинать со стакана воды. ✓Каждое утро записывать свой вес. ✓не менее 2 литров воды в день. ✓полностью исключить сахар. ✓ужин не позднее 18-00.
✓записывать все съеденное. ✓велотренажор 60 мин.-Пн,Ср,Пт,Вс ✓ничего жареного и консервированного ✓меню составлять , опираюсь ГИ ✓ не менее 10 000 шагов на шагомере ✓Среда разгрузочный день

1. Похудение

☐ 1.1 Похудение

Удачи вам!

Девочки желаю вам удачи !

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

как это убрать?