



ХУДЕЕМ ЗА 10 ДНЕЙ

Всем привет! Если ты сюда зашла, значит ты хочешь скинуть пару кг. Я подготовила для тебя 9 пунктов, читай и живи по ним, и тогда ты похудеешь. Я сама соблюдаю их, и я скинула за месяц 7 кг. Удачи!

☐ 1. Постепенно изменить свой рацион

Многие, когда начинают худеть, резко меняют свои привычки в еде. От высококалорийной и жирной пищи резко переходят на различные диеты, где нет ничего жирного или жареного. Каждый раз, когда вы резко меняете свой рацион и свой стиль жизни, вы увеличиваете риск провала вашей затеи похудеть.

☐ 2. Перестать волноваться

Из-за того, что мы делаем процесс похудения сложным, мы волнуемся ещё больше. Хронический стресс помогает выработке кортизола, а он, в свою очередь, способствует набору лишнего веса.

☐ 3. Вести дневник питания

Благодаря дневнику вы легко можете следить за тем, что вы едите, когда и сколько. Помощником в этом вам может стать ваш смартфон и специальные приложения. Например, Dialife для iOS помогает следить за вашим рационом. Для обладателей смартфонов на Android подойдёт приложение «Бутерброд».

☐ 3. Вести дневник питания

Благодаря дневнику вы легко можете следить за тем, что вы едите, когда и сколько. Помощником в этом вам может стать ваш смартфон и специальные приложения. Например, Dialife для iOS помогает следить за вашим рационом. Для обладателей смартфонов на Android подойдёт приложение «Бутерброд».

☐ 4. Пить много воды

☐ 5. Заниматься спортом

☐ 6. Взвешиваться каждые 2 недели

Перестаньте взвешиваться ежедневно! Ваш вес может меняться на 2-2,5 килограмма изо дня в день. Если вы будете взвешиваться каждый день, то будете расстраиваться, когда увидите плюс 1 килограмм на весах. А это стресс! Он вам нужен? Конечно же, нет.

☐ 7. Забыть слово диета

☐ 8. Сон

спать надо 7-8 часов

☐ 9. Не пропускать приемы пищи

Вы должны есть минимум пять раз в день. Это поможет поддерживать нужный уровень сахара в крови и сохранять запас энергии. Разделите вашу норму калорий на три основных приёма пищи и два дополнительных. Рассчитайте приблизительные порции и начинайте регулярно питаться.

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

как это убрать?