



Готовы изменить себя?

Как правильно подойти к вопросу, чтобы вернуть форму и сбросить вес для женщин, после родов. Есть программа для снижения веса, продолжительностью 8 недель. Для того, чтобы похудеть, вернуть форму после родов, необходимо выполнять ряд, действий.

Действия.

Очищение организма.

Очищение организма является одним из условий сохранения здоровья в современных условиях.

Кардионагрузки.

Кардионагрузки - это разновидность физической активности, то есть набор определенных упражнений и приемов.

Пешие прогулки.

Пешие прогулки - это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма.

Определение ИМТ(индекс массы тела).

Действия.

Рост

Вес.

Очищение организма.

Очищаем организм от глистов.

Один день.

Применяем очищающий чай. Чистим печень.

Два раза в день/ Три дня.

Применяем активированный уголь.

Четыре раз в день/ 4 дня.

Первая неделя марафона.

Меню по правильному питанию.

Основана на выведении жидкости из организма и уменьшения желудка.

Кардионагрузки.

Упражнения первой недели.

Пешие прогулки.

5 км.

Вторая неделя марафона.

Меню по правильному питанию.

Кардионагрузки.

Упражнения второй недели.

Пешие прогулки.

6 км.

Третья неделя марафона.

Меню по правильному питанию.

Кардионагрузки.

Упражнения третьей недели.

Пешие прогулки.

7 км.

Четвёртая неделя марафона.

Меню по правильному питанию.

Индивидуальное меню по росту и весу.

Кардионагрузки.

Упражнения четвёртой недели.

Пешие прогулки.

8 км.

Пятая неделя марафона.

Меню по правильному питанию.

Разрешено кашу три раза в день Раассчитывается БЖУ.

Кардионагрузки.

Упражнения пятой недели.

Пешие прогулки.

9 км.

Шестая неделя марафона.

Меню по правильному питанию.

Кардионагрузки.

Упражнения шестой недели.

Пешие прогулки.

9 км.

Седьмая неделя марафона.

Меню по правильному питанию.

Кардионагрузки.

Упражнения седьмой недели.

Пешие прогулки.

10 км.

Восьмая неделя марафона.

Меню по правильному питанию.

Кардионагрузки.

Упражнения восьмой недели.

Пешие прогулки.

10 км.

Подробности можно узнать: <https://vk.com/roescorpio>

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

как это убрать?