



## путь к похудению

- по возможности, заниматься легкими физическими упражнениями (силовыми и кардио)
- выходить на пешую прогулку минимум 30 минут
- спать не менее 8 часов
- пить 1,5-2 литра воды в день
- один раз в неделю взвешиваться или измерять параметры
- утренняя зарядка
- кушать маленькими порциями 4-5 раз в день
- исключить из рациона : жареное, мучное, копченое, консервированное, сладости
- мотивация  
*говорить себе, зачем это нужно*