



Как разогнать свой метаболизм

Я не буду писать сказки о разработках несуществующей силиконовой долине. Тут просто о простом без излишеств.

Стакан воды после пробуждения

Можешь добавить дольку лимона или нагреть воду, чтоб она была теплой

Время твой друг!

Кушать старайся в одно и то же время. График очень положительно влияет на организм и буквально через месяц ты заметишь свои изменения

Завтрак из каш

Если ты не любишь кашу и всегда завтракаешь бутербродами, старайся делать кашу с яичницей, кашу с мясом, хотя бы 2-3 раза в неделю. Спустя 2-3 недели ты ощутишь, что от каши больше энергии на день.

Выпивать норму воды в день

Помни прекрасную формулу 30-40 мл воду на 1 кг массы тела. Каждые 2 недели проверяй свой вес и корректируй норму.

Зарядка 7 минут

Достаточно сделать разминку шеи, плеч, рук, ног, таза, 10 приседаний, 10 выпадов и ты уже бодрый с прекрасным настроением!

Ужинай после 18:00

Если ты ложишься спать не раньше 22:00, то и кушать ты должна за 3 часа до сна. За это время еда покидает желудок, а утром ты ощутишь прекрасную легкость и чувство голода.

Ужинай после 18:00

Если ты ложишься спать не раньше 22:00, то и кушать ты должна за 3 часа до сна. За это время еда покидает желудок, а утром ты ощутишь прекрасную легкость и чувство

голода.

Кушай часто!

Помни о 3 основных приемах пищи и об 1-2х перекусах. Это поможет твоему организму не ощущать голод и не переедать вечером.

21 день

Помни, любая привычка вырабатывается за 21 день, а кому-то требуется больше. Не веришь? Проверь!

Повторяй эти до боли простые действия и уже через месяц ты увидишь изменения в своем организме и теле.

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

как это убрать?