



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?