



55кг новый

- стакан воды утром
- Утроворк
- Каша
- Подготовить перекусы в контейнерах
- 8 стаканов воды
- Дневник питания
- Интервалы между едой 3-4 часа
- Не есть джанк
- Не есть сахар и сладкое
- Не пить алкоголь
- Массаж живота по видео
- Массажная щетка и масло
- Вечерняя тренировка
- Написать меню на след день, запастись продуктами