



Чек-лист похудения

Ежедневно!!!

- ☐ **1.** Утро начинать со стакана воды
- ☐ **2.** Каждое утро записывать свой вес
- ☐ **3.** не менее 2 литров воды в течение дня
- ☐ **4.** Полностью исключить сахар
- ☐ **5.** Ужин не позднее 18-00
- ☐ **6.** Записывать все съеденное
- ☐ **7.** велотренажер 60 мин - Пн, Ср, Пт, Вс
- ☐ **8.** Ничего жареного или консервированного
- ☐ **9.** Меню составлять, опираясь на ГИ
- ☐ **10.** не менее 10 000 шагов на шагомере
- ☐ **11.** Среда - разгрузочный день

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

как это убрать?