



## Как есть и не поправляться

Оставаться здоровым и в тонусе, не мучить себя диетами и упражнениями - вот как выглядит современный метод похудения!

### 1. ДЕНЬ БЕЗ НЫТЬЯ

*НАЧИНИТЕ РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ, ПЕРЕСТАНЬТЕ НЫТЬ, ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ НОЕМ, ТЕМ БОЛЬШЕ МЫ ПРИТЯГИВАЕМ ПЛОХУЮ ЭНЕРГЕТИКУ. ПОМНИТЕ МЫСЛИ МАТЕРИАЛЬНЫ.*

### 2. Покупай продукты на сытый желудок и по списку.

*Вы сэкономите и купите только то, что вам нужно.*

### 3. Читай состав на этикетках.

*Чем меньше компонентов в составе тем лучше. Избегайте сахара, разных E, красителей и ароматизаторов.*

### 4. Ешьте без телефона и компьютера

*А также без сериала, передачи или книги. Во время еды думайте о еде, сосредоточьтесь на вкусе и текстуре.*

### 5. Добавь воду

*Начинайте день со стакана воды, чтобы восполнить недостаток за ночь. выпивайте стакан воды за 30 минут до еды, чтобы не переесть.*

### 6. Придумай полезные перекусы

*Например; сухофрукты, орехи, хлебцы. Носите их с собой, чтобы исключить импульсивную вредную еду; чипсы, шоколадки и т.д.*

### 7. Заменяй вредное на полезное

*Например, шоколад на мед, сухофрукты. Белый шлифованный рис на бурый или серый рис. Быстрые каши на цельные злаки. Магазинный хлеб на домашний из пророщенного*

зерна.

Перестаньте гнобить себя и начинайте кормить свой микробиом разнообразно! Как, вы не знаете что такое микробиом? Следите за моими публикациями в группе или напишите мне, я расскажу!

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

как это убрать?