



Ежедневный чек лист по правильному питанию

Наше тело - это то, что мы едим. Наши болезни - это последствия нашего питания. Наша красота - результат обменных процессов происходящих в организме благодаря еде.

- 1.** стакан теплой воды натощак
Помогает запустить и ускорить обменные процессы в организме
- 2.** Пить 2л чистой воды в день
- 3.** 10 тысяч шагов в день
- 4.** Отказ от сахара
Исключение-сахарозаменители и мёд в ограниченном количестве
- 5.** Много клетчатки
Фрукты (в первой половине дня). Овощи
- 6.** Тренировка
Любая физическая нагрузка (кардио, силовые тренировки, зарядка)
- 7.** Последний приём пищи за 3-4 часа до сна

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

как это убрать?