



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.

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

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

как это убрать?