



## Чек-лист "Худею каждый день"

- 1. Здоровый сон 7-8 часов в сутки
- 2. Дефицит калорий 10-20% от уровня поддержки веса
- 3. Баланс БЖУ+клетчатка
- 4. Питьевой режим 0,3 л воды на 10 кг веса тела
- 5. Физ нагрузки от 2 раз в неделю + ежедневная зарядка

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

как это убрать?