



Чек-лист "Худею каждый день"

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

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

как это убрать?