



На пути к идеальной фигуре

Вакуум

от 3 мин

Пресс

от 20 раз, 2 и более подходов

Вода

2 л в день

Считать ккал

не более 1000 в день

Белки превыше всего!

основной источник ккал

Больше овощей!

не менее 1 целого овоща в день

Я не ем шоколадки и булочки

ну не каждый день же...

Еда с собой!

готовь лоточки на работу