



## Стройное и здоровое тело

Привет! Меня зовут Наташа. Я фитнес-тренер и специалист по рациональному питанию.

Я точно знаю, что красивое, стройное и здоровое тело - это результат комплексной работы над собой (ну и внутри себя 😊). Я готова поделиться с тобой чек-листом полезных привычек, которые помогут тебе не просто похудеть, но и сохранить здоровье

- 1. Полноценный ночной сон с ранним отбоем и ранним подъемом.**  
*Засыпай до 23:00 и спи 7-8 часов. Это обеспечит восстановление твоей работоспособности и жизненных сил.*
- 2. Хорошее настроение.**  
*Начинай своё утро с приятных мыслей, предвкушения продуктивного дня и благодарности за то, что ты имеешь.*
- 3. Активное начало дня.**  
*Делай ежедневно утреннюю зарядку или пробежку, это отличный заряд бодрости и позитива.*
- 4. Уход за телом.**  
*Принимай по утрам контрастный душ, после насыщенного дня делай самомассаж с ароматными маслами или обертывания для придания коже упругости. Эта привычка обеспечит тебе и твоей коже тонус надолго.*
- 5. Правильная энергия.**  
*На завтрак и обед включай сложные углеводы.*
- 6. Гормональный баланс и хороший иммунитет.**  
*Добавляй в рацион ненасыщенные жиры: качественные нерафинированные растительные масла (лучше - сыродавленные), необжаренные орехи и семена, авокадо и рыбу.*

**7. Чистота и безопасность питания.**

*Исключи сахар, белую муку, транс-жиры и алкоголь. Выбирай цельные и нерафинированные (непереработанные) продукты.*

**8. Лёгкость.**

*Не передай! Заканчивай приём пищи с первым ощущением приятной сытости, но не тяжести.*

**9. Нормальное пищеварение.**

*Обязательно ешь овощи! Это незаменимый источник клетчатки и микроэлементов.*

**10. Вода - источник жизни!**

*Пей в течение дня воду, травяные чаи, лимонады и морсы без сахара. Объём выпитой жидкости должен составлять 30-40 мл. на 1 кг. веса.*

**11. Движение.**

*Ходи пешком, тренируйся регулярно и разнообразно. Это ускорит метаболизм, укрепит мышцы и придаст телу подтянутости.*

Подписывайся на меня в Инстаграм и мы сделаем красивое тело твоей привычкой!

[https://instagram.com/statsenko\\_nata](https://instagram.com/statsenko_nata)

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

как это убрать?