

10 привычек, которые ведут к стройной фигуре сразу!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-privychek-kotorye-vedut-k-strojnoj-figure-srazu/>

Доказано и проверено: следуй этим действиям и обязательно похудеешь!

1. Выпивай утром стакан теплой воды.
2. Обязательно завтракай.
3. Ешь маленькими порциями, но через 2-3 часа.
4. Ешь после 6 вечера, но за 3-4 часа до сна.
5. Употребляй любые овощи, кроме картофеля.
6. Заменяй десерты фруктами, но не объедайся бананами и виноградом.

7. Обедай кашами, но избегай манки и белого риса.
8. Старайся 3 раза в неделю есть белковую пищу: яйца, мясо, курица, рыба, творог, морепродукты.
9. Полностью исключи из своего рациона соусы, майонез и сладкие сиропы.
10. Уделяй упражнениям хотя бы 20-30 минут в день.