Это важно знать о похудении

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/eto-vazhno-znat-o-pohudenii/
1. Худеть локально, частями невозможно! Нет, живот отдельно не похудеет, сколько прицельно "на пресс" не работай, и внутренняя сторона бедер тоже.

2. Ваш вес вернётся после любой диеты, если её калорийность составляет меньше 1200 -1600 ккал. в сутки.

3. В плане похудения мясо полезней чем фрукты.

4. Один из самых не эффективных способов похудеть - бассейн!

5. Самый главный секрет быстрого похудение - наличие мышечной массы.

6. Два Самых полезных жиросжигающих упражнения - приседания+становая тяга.

7. В условиях похудения, не возможно накачать мужеподобные мышцы, ни на один см. Для этого необходим избыток калорий, которого на диете Нет.

8. Девиз - главное не жрать - приводит к набору веса. Главное баланс калорий и Белков - Жиров - Углеводов за день.

9. Если у диеты есть название, она скорее всего не работает.

10. Ты причина того как ты выглядишь и всего, что происходит в твоей жизни. Генетика, широкая кость, уникальные условия, тяжелая работа, единороги и черепашки ниндзя хорошая отговорка для детей до 12

11. Йогурты и мюсли это не диетическое питание. От них не худеют.

12. Обруч не уменьшает талию.

13. Когда человек долго пытается думать жопой - на ней появляются извилины. Это и есть целлюлит.

14. От сладкого задница не слипнется, её просто разнесет.

15. Не жрать после 18-00 не работает. Работает не есть за 3-4 ч до сна.