

Как похудеть?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pohudet/>

1.Первых 3 дня уменьшаем объем желудка.Едим 5-6 раз в день,порция -блюдечко,ложка-чайная.

2.Выполняем пункт 1 + подключаем к этому 2-2.5л жидкости в день. Это еще +2 дня.

3.Выполняем пункт 1+пункт 2 к этому всему перебираем свой рацион.Отказываемся от вредной пищи.Ищем замену вредным продуктам.Уменьшаем кол-во сладкого,жирного,мучного.Блюда готовим на пару,тушим,варим или запекаем в духовке.(Это как минимум еще + 7дней)

4.Выполняем все предыдущие пункты и добавляем к ним спорт.За сутки вы должны в общем уделить спорту хотя бы час.(можно пол часа утром,пол часа вечером.или распределить как-то иначе этот час).Еще +7 дней.

Итого 19дней.

После вы будете чувствовать легкость и уверенность в себе, сможете уже правильно подбирать для себя питание. Главное - это не так сложно, как кажется. Надо задаться целью!