

3 шага К СТРОЙНОСТИ

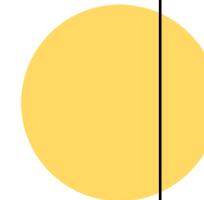
Простые правила для снижения веса от АДАПТАЦИИ

/2021



Что в этой презентации

- 1 *Поставь цель*
Как правильно поставить цель
- 2 *Выяви предательские продукты*
Как деликатно уменьшить количество бесполезных продуктов
- 3 *Добавляем новую привычку*
Как овощи становятся помощниками





Возьми ручку и бумагу:

Напиши дату, к которой твой вес снизится на доступное количество килограмм.

Например, если ты весишь 75 кг, то напиши так:

1 мая я буду весить 70 кг.



Представь себя в этом весе детально:

Например, можно представить, что покупаешь одежду на размер или два меньше. Попробуй представить, КАК ты себя ощущаешь в этом весе, как тебе делают комплименты друзья.

Визуализируй свою цель!

Важно, чтобы цель была реальной и чтобы написана она была от руки!



Выявляем продукты

- Выяви именно те продукты, которые прибавляют лишние килограммы. Это не так трудно.
- Обычно, это жирные и сладкие продукты и блюда.
- Например, жареные жирные сорта мяса.
- Или печенье в неконтролируемом количестве.
- Напиши себе от руки список этих продуктов и уменьши их потребление в два раза.





ДОБАВЬ НОВУЮ ПРИВЫЧКУ

- Съедай каждый день минимум два овощных салата или салаты с добавлением фруктов.
- Важно, чтобы салаты состояли только из овощей или фруктов и БЕЗ добавления в них источников белка, таких, как яйца, мясо, сыр.
- Таким образом ты увеличишь количество съеденной клетчатки, а это является одним из принципов нормализации веса.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

- Конечно же, я буду рада видеть тебя на своей программе!
- На курсе АДАПТАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК я расскажу другие простые правила для снижения веса.

Присоединяйся! Оставь заявку на сайте

