



Войти

Новый пользователь? [Создайте аккаунт](#)

 войти

Зарегистрироваться

Введите вашу почту

Введите пароль

Повторите пароль



ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

Регистрация

Введите ваше имя

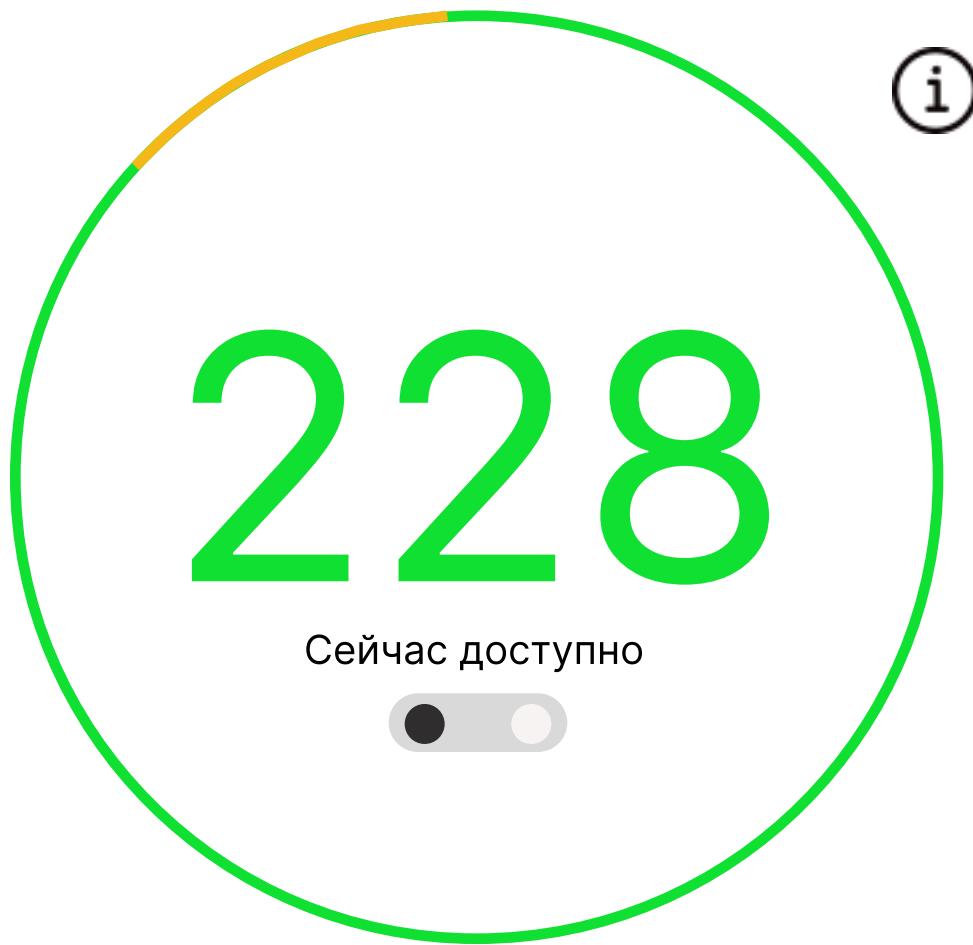
Укажите дату рождения

Дата
Окт 12, 2018

Укажите ваш вес в килограмах

Укажите ваш рост в сантиметрах

ЗАВЕРШИТЬ РЕГИСТРАЦИЮ



2010
Цель ккал

2010
Необходимо

2010
Использовано

Завтрак 240 ккал

рекомендовано 625 ккал



Овсянка _____ 169
Яблоко _____ 71



профиль



достижения



активность



изучить



настройки



профиль



достижения



активность



изучить



настройки

Ежедневный коучинг

Как не сорваться при похудении?



Порой диета проходит легко и дает отличный результат. Месяц-два продолжается эйфория, затем вес начинают прибавлять. И нужно снова вернуться к диете. На этот раз вес будет уходить хуже, а не сорваться станет сложнее. Как говорит доктор психологии Трэйси Манн, срывы неизбежны. Не нужно винить себя. «Люди срываются с диеты не потому, что безвольные, — объясняет она. — На диете все против них, везде соблазны. А организму нужно обойтись меньшими калориями». Есть ли способы, как не сорваться с диеты?

Как не сорваться при похудении?



профиль



достижения



активность



изучить

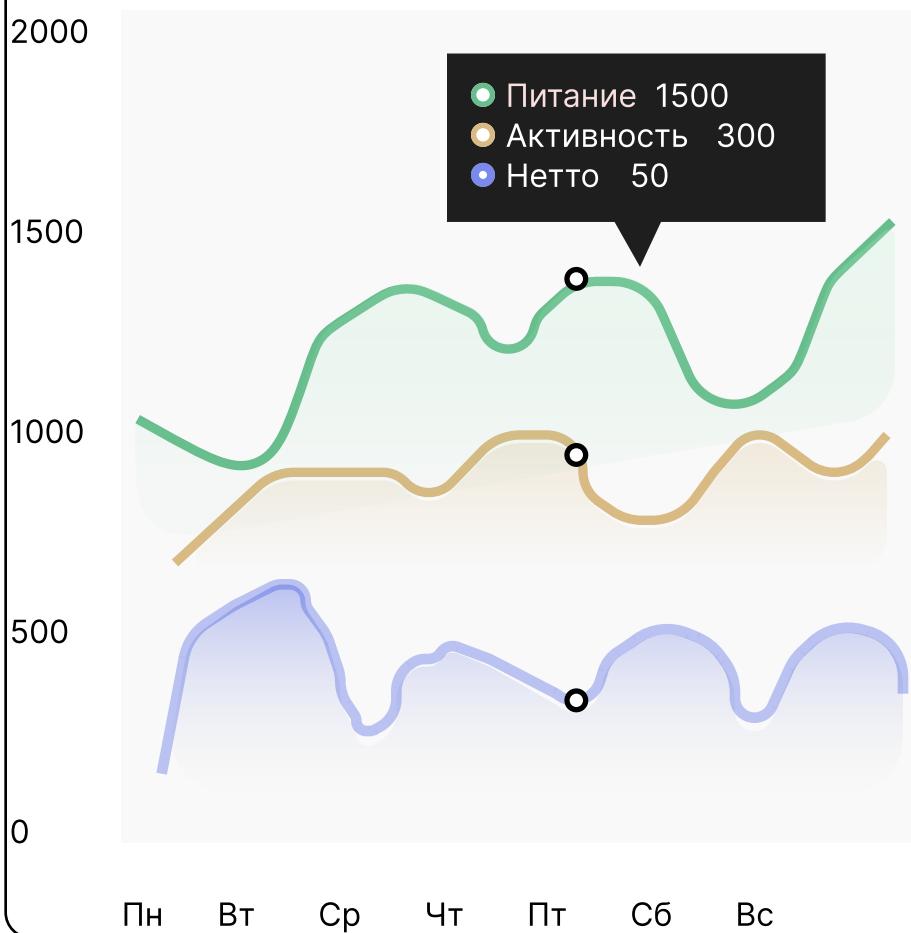


настройки

АКТИВНОСТЬ

КАЛОРИИ

День Неделя Месяц Год



профиль



достижения



активность



изучить



настройки

Октябрь 2022 ▼

< >

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 1 2 3 4 5 6

За сегодня вы набрали
228 калорий.

Это меньше дневной
нормы

Октябрь 2022 ▼

< >

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 1 2 3 4 5 6