

Мої нові звички після експрес-курсу

Мої нові звички після експрес-курсу

- П'ю склянку води щоранку
- Роблю 7000–10000 кроків щодня
- Планую основні прийоми їжі наперед
- Додаю білок до кожного прийому їжі
- Не їм перед екраном — зосереджуюсь на їжі
- Їм овочі щодня (не менше 300 г)
- Роблю 1-2 легкі тренування на тиждень (або активні прогулянки)
- Обираю прості, корисні перекуси (горіхи, яйце, йогурт)
- Готую на 2–3 дні наперед, щоб не зриватись
- Продовжую слідувати за прогресом, не чекаючи ідеалу