

WEEK 3 CHALLENGE

7 WEEK Challenge is a lifestyle transformation program. Therefore all challenges involve making significant lifestyle changes that are beneficial to your journey and help you with long term results

7 वीक चैलेंज एक लाइफस्टाइल ट्रांसफॉर्मेशन प्रोग्राम है। इसलिए सभी चुनौतियों में महत्वपूर्ण जीवनशैली में बदलाव करना शामिल है जो आपकी यात्रा के लिए फायदेमंद हैं और दीर्घकालिक परिणामों में आपकी सहायता करते हैं

WEEK3 Challenges

#1 - Body Reset - Follow Circadian Rhythm

It is essential to help reset your body clock and make your schedule more predictable

#2 - Simplify Eating - Follow MyPlate Concept

It's time to stop over-calculating calories and eating extreme diets. As long as you meet all nutritional requirements of your body and eat in balance - you will do just fine

#1 - Body Reset - Follow Circadian Rhythm

अपनी बॉडी क्लॉक को रीसेट करना और अपने शेड्यूल को अधिक पूर्वानुमान योग्य बनाना आवश्यक है

#2 - Simplify Eating - Follow MyPlate Concept

कैलोरी की over calculation और extreme diet रोकने का समय आ गया है। जब तक आप अपने शरीर की सभी पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करते हैं और संतुलन में खाते हैं - आप ठीक ही करेंगे