



КОРОЛЕВЫ КАЛОРИЙ

Пять убойных лайфхаков для комфортного снижения веса

Наполните свой холодильник полезными продуктами!

Когда свежие овощи, фрукты и ягоды будут под рукой 24/7, вам не захочется идти в магазин за каким-то вредным продуктом. Просто закупайтесь здоровой едой, например, раз в неделю, и будет вам счастье

Ежедневно добавляйте в свой рацион то, что Вас радует

Просто впишите это в свой калораж

Психологически придерживаться такого питания легче, чем сидеть на строгих диетах и срывать каждую неделю, обнуляя результат

Больше движения можно, меньше- нельзя
Введите для себя правило: если в начале недели
Вы запланировали себе две тренировки, то это
решение должно быть железным

Принятие ванны

Если вся калорийность за день съедена, а
холодильник так и манит- наберите ванну с пеной
и маслами, отдохните, почистите зубы
Когда выйдете- шансов на переедание будет
меньше

Накупите себе вкусных чаёв

Кажется, ерунда, но нет- это работает
Выбор сейчас шикарен- «пина коллада»,
«яблочный пирог», «ваниль», «шоколадный
десерт» и тд