



## Как не переедать по вечерам и не бросать тренировки ?

Меня зовут Карина, имею 2 высших образования : медико-биологическое и физкультурное.  
И как эксперт **с 9-летним стажем** в области здорового образа жизни могу точно сказать:

- у 90% девушек нет нарушения гормонального фона, соответственно, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ не нужно тратить большие деньги на анализы, врачей и лечение
- строгая диета, отсутствие еды после 18:00 и запреты на сладкое НАОБОРОТ будут провоцировать вас на срывы и вы постоянно будете находиться в круговороте : ДИЕТА->СРЫВ->ДИЕТА  
**!** Посмотреть пример меню можно по ссылке в конце этого документа
- тренировки каждый день не избавят вас от целлюлита на бедрах/ягодицах и не уменьшат живот, скорее НАОБОРОТ частые интенсивные тренировки будут УВЕЛИЧИВАТЬ аппетит

## Почему днём получается держать ПП, а вечером случается срыв ?

- ✓ Из-за несбалансированного рациона (мало белка, много жиров и быстрых углеводов)
- ✓ Недостаточное количество еды до ужина
- ✓ Большой промежуток времени между приемами пищи

Кстати, с тренировками тоже самое, нужно выбрать **СВОЙ** темп и интенсивность, чтобы тренироваться на регулярной основе.

## Как правильно худеть без срывов, диет и изнуряющих тренировок ?

Специально для вас я покажу как устроен фитнес-проект, который **помог похудеть 1.000** девушек

Прямо сейчас переходите по ссылкам, чтобы окунуться на 1 день в нашу дружную команду



[Посмотреть 1 день меню в фитнес-проекте](#)



[Попробовать 1 тренировку в проекте на всё тело](#)



[Почитать отзывы участниц](#)

## Регистрация в ближайший поток фитнес-проекта на сайте

[naumova-team.by](https://naumova-team.by)