



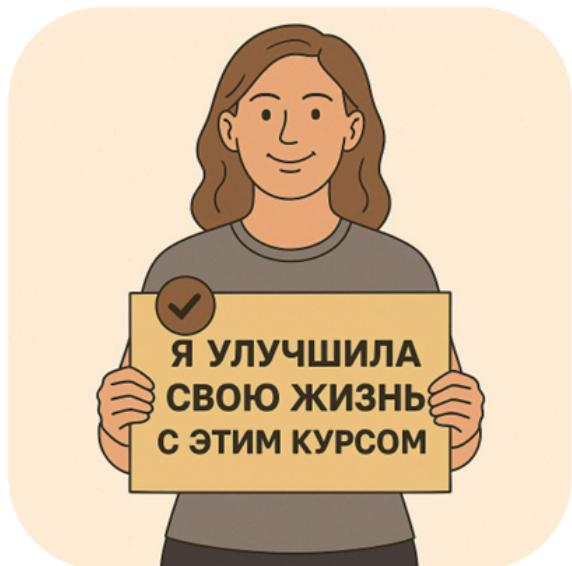
Финальный модуль. Что точно работает: 10 главных правил

1. Белок — в каждом приёме пищи. Без него тело теряет мышцы, а не жир.
2. Тарелка 50/25/25. Половина — овощи, четверть — белок, четверть — углеводы.
3. Никаких «по чуть-чуть». Капучино, орешки, кусочек — это перебивает дефицит.
4. Питание ≠ диета. Это система — простая, удобная, регулярная.
5. Взвешивай и записывай. FatSecret + кухонные весы = реальность, а не «на глаз».
6. Ходьба каждый день. Даже 5–7 тысяч шагов включают жиросжигание.
7. Вес ≠ жир. Отёки, цикл, гликоген, тренировки — всё это влияет.
8. Не срываися — возвращайся. Один день ничего не решает. Главное — что дальше.
9. Сон — это основа. Недосып = отёки, срывы, усталость и тяга к сладкому.
10. Простота > идеальность. Не идеально, а стабильно. Только так это работает.



Главное напоминание

- Вес уходит волнами. Не смотри на день — смотри на тренд.
- Всё, что тебе нужно, — система, а не усилие через силу.
- Начни с малого, но делай каждый день.
- Срыв — не провал. Вернись к режиму спокойно.
- Первая цель — стабильность. Всё остальное придёт.



**Распечатай. Повесь.
Выполняй. Всё остальное
— вторично**

