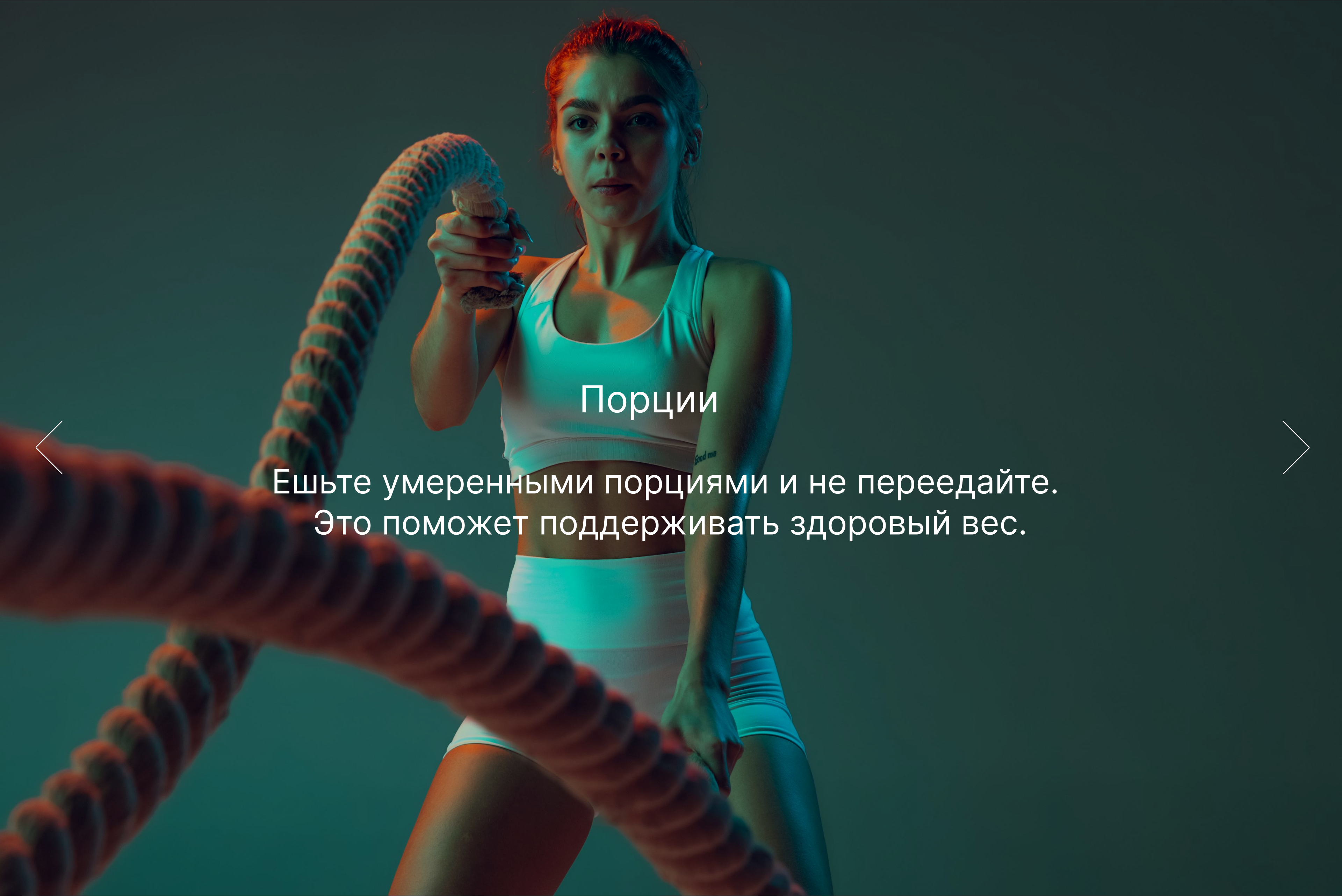


Питание

План диеты



Порции

Ешьте умеренными порциями и не переедайте. Это поможет поддерживать здоровый вес.

Рецепты блюд

Овощной суп

Приготовьте ароматный овощной суп с большим количеством разнообразных свежих овощей.

Утка с яблоками

Запеченная утка с пряными яблоками - отличный выбор для основного блюда

Банановый смузи

Освежающий банановый смузи с добавлением мяты, корицы и миндального молока.

Киноа с овощами

Питательная киноа с жареными овощами и семечками подходит для перекуса.

Советы по контролю порций и снижению веса



Контролируйте порции

Ешьте умеренными порциями, не переедайте.



Следите за весом

Регулярно взвешивайтесь, чтобы контролировать динамику веса.



Будьте активны

Сочетайте сбалансированное питание с регулярными физическими упражнениями.



Пейте воду

Пейте достаточно воды на протяжении дня.

Мотивация и дисциплина в питании

Шаг 1

Постановка целей

Определите конкретные, измеримые и достижимые цели в отношении питания и здоровья.

Шаг 2

Формирование привычек

Постепенно внедряйте здоровые привычки в свой повседневный распорядок.

Шаг 3

Отслеживание прогресса

Регулярно отслеживайте свои достижения, чтобы оставаться мотивированным.



О нас

Главная
Тренеры
Абонемент
Питание

Связь с нами

prime.fit22@mail.ru
[@PrimeFitness22](#)
7 (913) 360 35 89
Балтийская, 1-й, 9,Барнаул