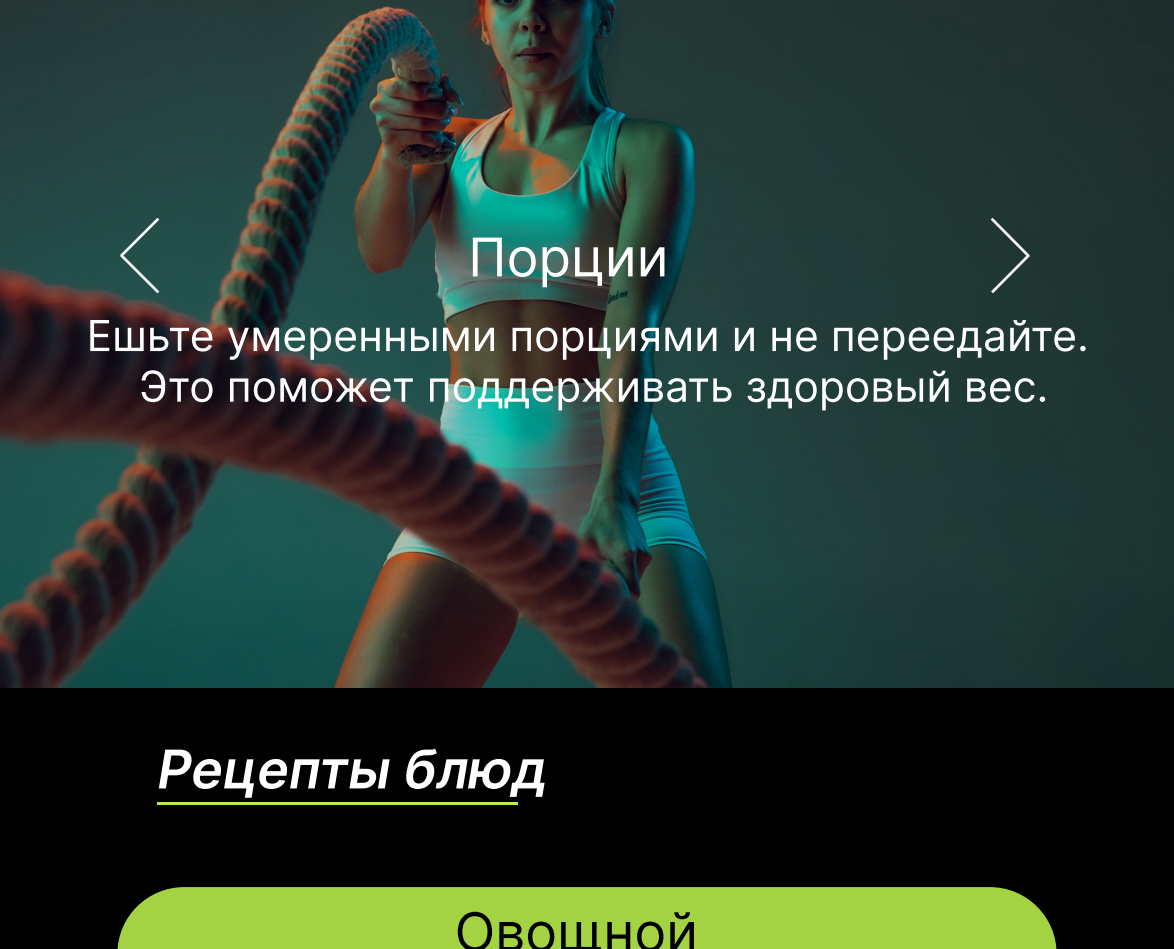


План Диеты



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.

Банановый смузи

Приготовьте ароматный овощной суп

с большим количеством

разнообразных

свежих овощей.

Утка с яблоками

Приготовьте ароматный овощной суп

с большим количеством

разнообразных

свежих овощей.

Киноа с овощами

Приготовьте ароматный овощной суп

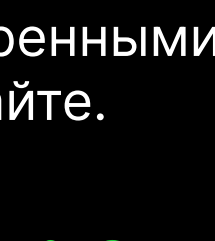
с большим количеством

разнообразных

свежих овощей.

Советы по контролю порций

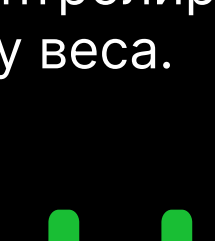
и снижению веса



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](mailto:prime.fit22@mail.ru)

@PrimeFitness22

7 (913) 360 35 89

Балтийская, 1-й, 9, Барнаул