

Множество полезных советов по нутрициологии и здоровому образу жизни



Как идти до конца, когда решили перейти на ЗОЖ?

Решение принято. Вы выбрали себе и своему здоровью, первый этап пройден! Но что дальше? Как не сорваться? Как не свести к нулю все усилия? Как не вернуться к старому образу жизни? Как не сорваться с пути? Несколько причин, чтобы дойти до конца.



Что кушать до и после тренировки?

Я худею, значит, должна меньше кушать? Однозначно, нет. Еда – ваш главный помощник на пути к стройности. Для этого нужно лишь соблюдать определенный режим питания.



Как идти до конца, когда решили перейти на ЗОЖ?

Решение принято. Вы выбрали себе и своему здоровью, первый этап пройден! Но что дальше? Как не сорваться? Как не свести к нулю все усилия? Как не вернуться к старому образу жизни? Как не сорваться с пути? Несколько причин, чтобы дойти до конца.

Доступ к сотням рецептов, собранных согласно вашим личным предпочтениям



498 ккал на порцию

Салат с киноа, фалафель и сыром фета (250 г)

Сложность: легко • ⌚ 30 мин



161 ккал на порцию

Пирог с ревнем и клубникой (360 г)

Сложность: легко • ⌚ 10 мин



Греческого йогурта

Сложность: легко • ⌚ 10 мин