23 СОВЕТА ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОХУДЕНИЯ

1.За сутки пить не меньше 2х литров жидкости.
2. Из алкоголя только немного красного вина.
3. Перед завтраком натощак выпивать 1 стакан воды с лимоном и медом.Только через 20ть минут завтракать.
4. Пить воду за пол часа до приема пищи. Во время еды ничего не запивать. После еды пить не раньше, чем через 40 минут
5. Кушать нужно около 4-5раз в день.
6. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна.После можно только воду, зеленый чай, обезжиренный кефир.
7. Чай пить без сахара, можно с медом.Кофе без добавок (таких как сливки, молоко, сахар). Это пустые калории.
8. Картофель не чаще чем 2 раза в неделю. И только в отварном или запеченном виде.
9. Виноград и бананы подождут того момента когда ты похудеешь.Тоже не чаще 2 раза в неделю.
10. Разгрузочный день без вреда фигуре можно проводить 1 раз в неделю. Или же 2, но не подряд! (Например Понедельник и Пятница).
11.Устроить себе читинг можно в том случае, если вес стоит в течении 2х месяцев.
12. Никогда не надо забывать про спорт. Легкая зарядка утром и вечером. Если нет возможности идти в спорт зал, займись этим дома. Есть видео-уроки. Выйди на стадион побегай.
13. Идеальное время для спорта -с 17.00 до20.00
14. Никогда не пропускай завтрак!
15. На обед хорошо подойдут супы, бульоны, салаты, отварное не жирное мясо, овощи, фрукты.
16.На полдник хорошо подойдет: йогурт, салат, кефир, отварное не жирное мясо, овощи.
17.на ужин хорошо подойдет: легкий салат, творог, йогурт или немного тушеных овощей.
18.Фрукты лучше есть в первой половине дня.
19. А еще забудь про жареные блюда.
20. Салаты заправляй сметаной или натуральным йогуртом. Ну или маслом.
21.Забудь про полуфабрикаты;, фастфуд, семечки, орешки соленые, чипсы и все в этом роде. Майонез вообще в мусорку! Сладкую воду нельзя, если хочешь похудеть. Из сладостей кусочек черного желательно горького шоколада в первой половине дня. Ну и от жирного, мучного откажись, если не можешь, то сократи до минимума. Пирожки, печеньки, булочки НЕТ,НЕТ И НЕТ!
22.Ешь маленькими порциями.Один прием пищи не больше 200гр.
23. Возьми заведи маленькую тарелочку себе и кушай чайной ложкой. Первое время будет тяжело, 7 дней точно, а потом желудок уменьшится и будешь меньше кушать вообще