

Цель дата _____

- Вес:
- Обхват талии/бедер:
- Сделать фото После

Старт дата _____

- Вес:
- Обхват талии/бедер:
- Сделать фото До

Уход

- Массаж сухой щеткой 2р/нед (проблемные места)
- Контрастный душ
- Масло на влажную кожу/самомассаж

Здоровое и подтянутое тело

Настрой

- Надо изменить на Хочу/Ответить на вопросы/Написать развернутые ответы на листе А4:
 - Почему я хочу быть стройной?
 - Почему я хочу здоровое и подтянутое тело?
 - Почему я хочу тренироваться? И тд.
- Выбрать аффирмации для настроения

Физическая активность

- Установить график тренировок (пн,ср,пт) в календарь и заниматься дома по 30 мин по роликам TGYM
- Прогулки на свежем воздухе
- Отмечать нагрузки в приложении



Питание

- Установить приложение для дневника питания (н-р Lifesum)
- Взвешиваться по утрам до завтрака и отмечать изменения/наблюдать/анализировать
- Вести дневник питания
- Пить больше воды (стакан тёплой воды с утра)
- Пересмотреть питание: выписать новые рецепты блюд и научиться их готовить
- Написать список удовольствий=перестать искать удовольствие в еде
- Подобрать витамины