

# Чек-лист

## «Как планировать свой день, чтобы худеть»

- 1** С вечера, необходимо распланировать свой следующий день. Что вы будете делать, в какое время есть и, главное, что будете есть.
- 2** Распределите 3 приема пищи в течение дня (уменьшите порции на 1/3 от обычного объема) и можно добавить полдник в виде несладкого фрукта: грейпфрут, яблоко, ягоды.  
  
Если привыкли все время перекусывать, то первые 2 недели, пока организм привыкает к новому режиму, можно складывать еду заранее в контейнеры. В остальное время, занимать себя делами, убрать с вида еду и перекусы, ждать времени приема пищи.
- 3** Рекомендую не голодать, сильно не сокращать объемы порций. Эффективное похудение происходит медленно и стабильно (не более 4-5 кг в месяц). Если на ночь очень голодно ложиться спать, первое время, можно съесть по 1-2 белка вареного яйца.
- 4** Предлагаю свести до минимума сахар и сильно соленые продукты.
- 5**

На Марафоне стройности мы будем придерживаться указанного расписания :



## Примерный распорядок дня.

7:00

Подъем, спортивный костюм с вечера у кровати лежит, сразу его надеваем. Физическая активность до завтрака эффективней с целью жиросжигания, в 2 раза, по сравнению с активностью после завтрака.

7:20

На выбор: пробежка (очень эффективна для жиросжигания, но травматична для коленей), прогулка быстрым шагом, зарядка.

7:50

Душ.

8:30

Завтрак (лучше чтобы были и белки, и жиры, и углеводы) питательный, но не объедаться. Кушать надо то, что вы прописали и положили в контейнер с вечера. На завтрак и обед можно съесть немного сладкого: 3 дольки шоколада или 2 конфетки, или пару сухофруктов или сладкий фрукт.

12:30

Обед

16:00-  
16:40

Прогулка (засекайте по шагомеру 4000-5000 шагов).

17:00

Полдник (несладкий фрукт, овощной салатик).

19:00

Ужин (лучше без углеводов).

20:30

Вечерняя йога, растяжка, медитации (минут 20).

21:00

Распланируйте меню и распорядок на следующий день.

22:30

Сон.