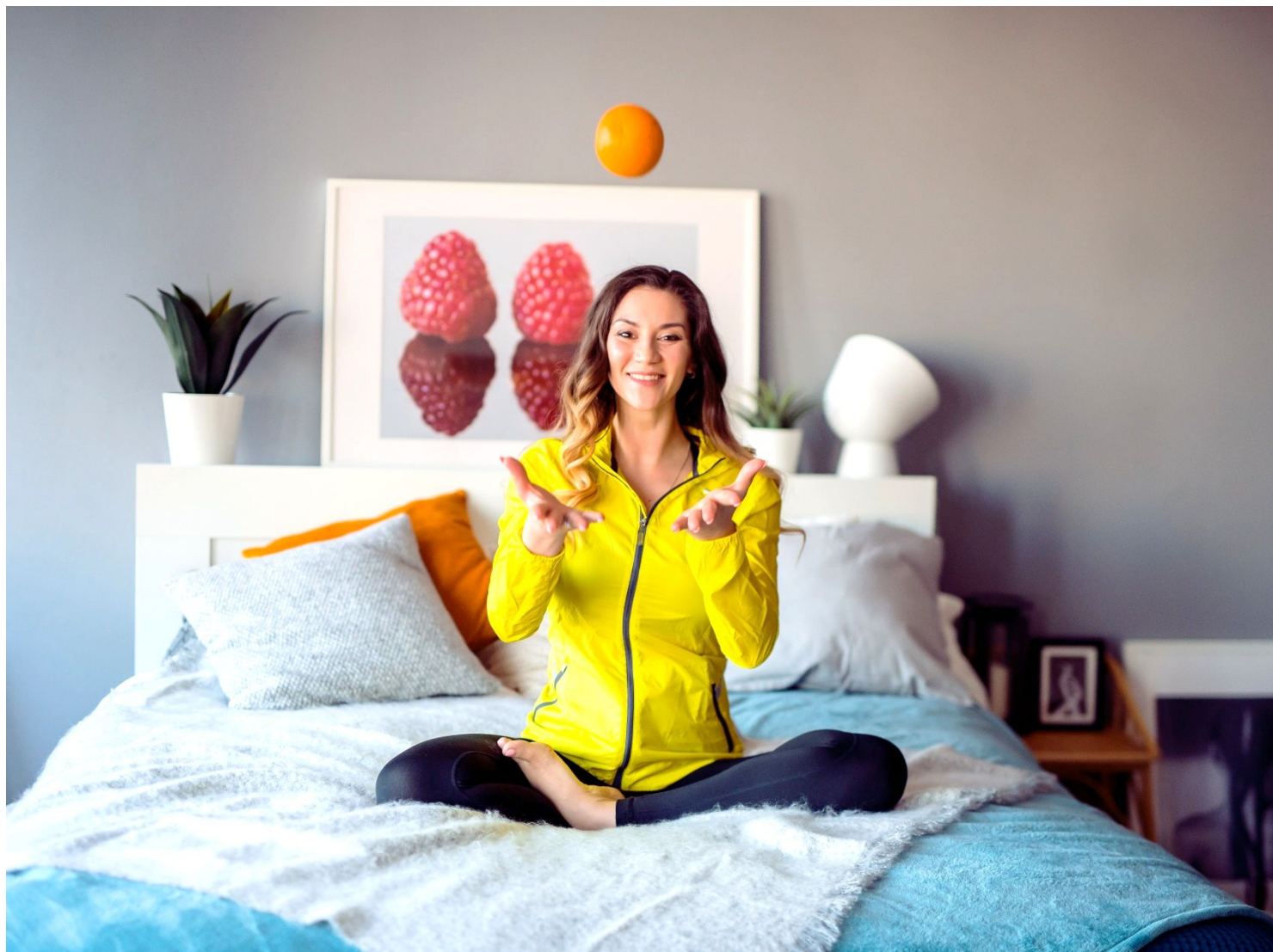


# Привычки стройных людей



# 1. Всегда завтракать.



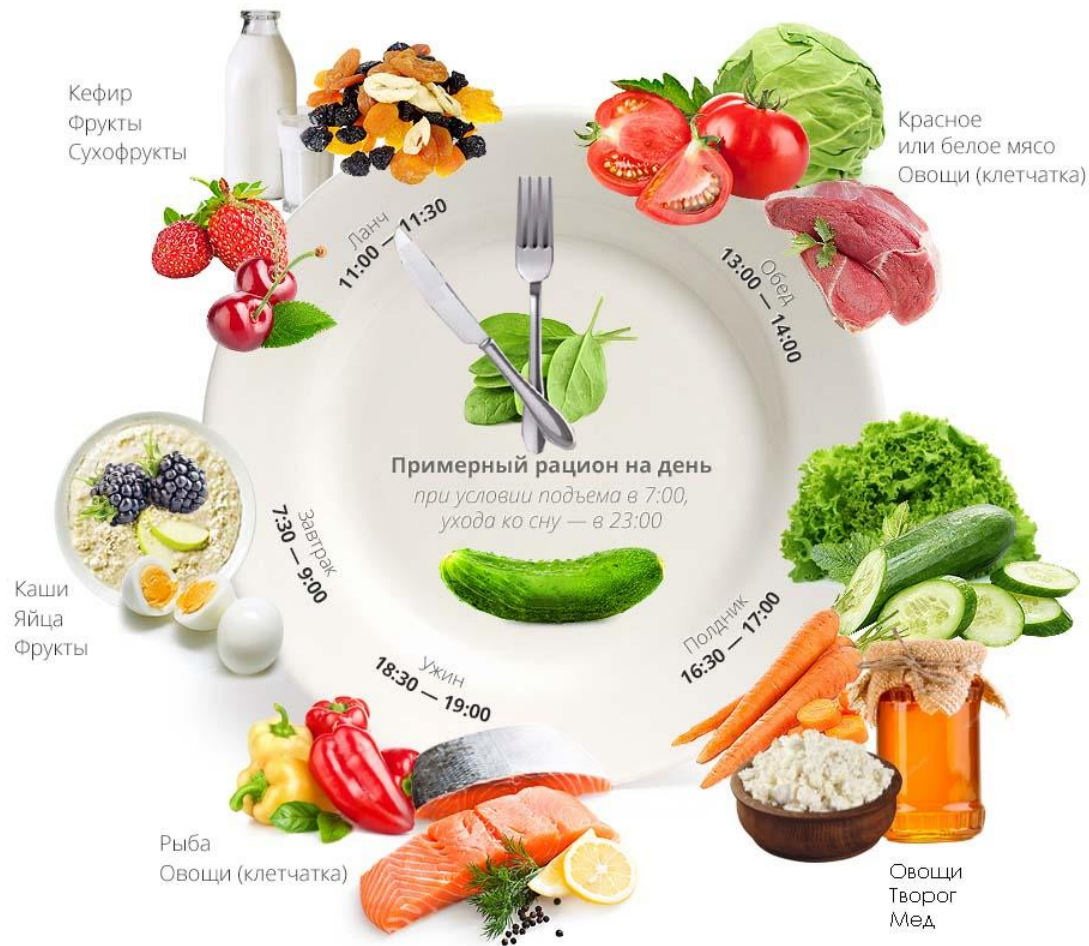
2. Кушать медленно, не доедать если сыты, правило 15-ти минут.



### 3. Сервировать еду красиво.



# 4. Питаться дробно.



5. Не кушать за 3 часа до сна.



## 6. Как можно чаще пить воду в течении дня.



# 7. Ежедневная утренняя зарядка





## 8. Тренировки 2-5 раз в неделю.



## 9. Здоровый сон 7-8 часов.



# 10. Правило 10000 шагов.



# 11. Соглашайтесь на новые действия

Жизнь короткая, пробуйте что то новое, вдруг понравиться.



12. Взвешивайтесь хотя бы раз в неделю.



# Ольга – 6,8 кг. За месяц.

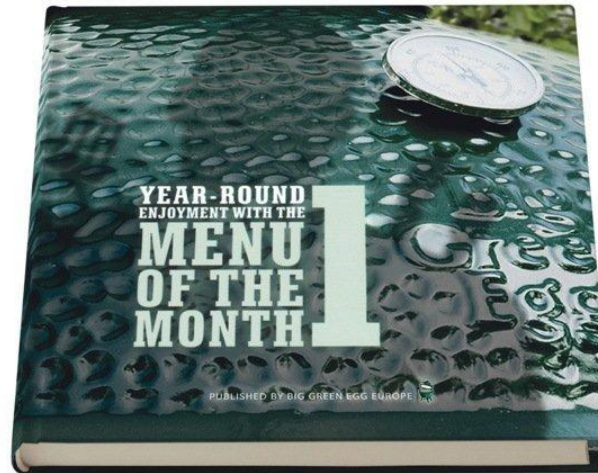


# Домашнее задание.

1. Встроить в свою жизнь 5 новых привычек, из услышанных сегодня. **В комментариях под постом с домашним заданием.**
2. Поделиться со мной и участницами своими достижениями за эти 5 дней. **Написать под вебинаром в комментариях!**

# Внимание Конкурс!!!

- 3 победителя получают «Меню на месяц»



- Условия участия расскажу в завтрашнем посте