

РЕЖИМ ДНЯ



ведение и анализ
дневника питания

УГЛЕВОДЫ



овощи

БЕЛКОВЫЕ
ПРОДУКТЫ



белое мясо

ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ



качественное
растительное масло

ВИД АКТИВНОСТИ



интенсивные
тренировки

УХОД ЗА ТЕЛОМ И
ОТДЫХ



сон не менее
7 часов

ПОСЕЩЕНИЕ
СПЕЦИАЛИСТОВ



терапевт/контроль
хронических болезней

ЗНАНИЯ



обзоры научных
статей и книги

ПОДДЕРЖКА
МОТИВАЦИИ



правильно
поставленная цель



контроль объема
порции



крупы



морепродукты и
белая рыба



авокадо и оливки



систематическая
посильная нагрузка



ежедневный
контрастный душ



ревматолог
ортопед



образовательные
передачи



поддержка родных
людей



интервалы между
приемами пищи



цельнозерновая
паста



бобовые



рыбий жир



йога, плавание и
групповые занятия



уход за кожей



кардиолог



общение с
профессионалами



общение с
единомышленниками



8 стаканов воды в
день



цельнозерновой
хлеб



молочные и соевые



сыр



командный спорт



уход за волосами и
ногтями



стоматолог



онлайн курсы и
лекции



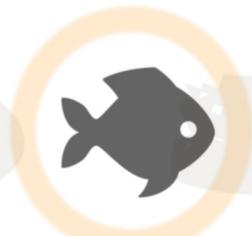
достижение целей



перекусы



фрукты



красная рыба



орехи, семечки



спортивные хобби



спа, массаж,
обертывания



окулист и
невропатолог



мастер классы: тренировки
и кулинария



пример других
людей



список продуктов
и меню



картофель и батат



красное мясо



животные жиры



соревнования,
марафоны, туризм



отпуск



эндокринолог



выставки и
конференции



покупка спортивного
инвентаря