

Анна Соловьева

**ПОХУДЕТЬ БЕЗ
ДИЕТ!**

Методика, которая поможет
похудеть и сэкономить
на диетологах и фитнес-зале

Анна Соловьева
Похудеть без диет!
Методика, которая поможет
похудеть и сэкономить
на диетологах и фитнес-зале

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39467081
ISBN 9785449388186*

Аннотация

Это методическое пособие поможет вам следить за собой и за своим весом без каких-либо сложностей. Даст сэкономить десятки тысячна посещения диетологов и фитнес-залов.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ДИЕТА ИЛИ ЖИР?	6
ТРЕНИРОВКА	7
РЕКОМЕНДАЦИИ	8
ТВОИ ИЗМЕНЕНИЯ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Похудеть без диет!
Методика, которая
поможет похудеть
и сэкономить на диетологах
и фитнес-зале**

Анна Соловьева

© Анна Соловьева, 2018

ISBN 978-5-4493-8818-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Теорий о том, как сбросить лишний вес в семейных критериях на 5 или же 10 кг, за неделю или же 10 дней, большое численность. У вас есть время, дабы их опробовать для себя, теряя время и средства, или же вы желаете сбросить лишний вес проворно и гарантированно, без диет и особенных условий? Как один подобный метод я для вас и предлагаю и утверждаю – вы в критериях жилища сбросите лишний вес уже в первую неделю, и не на раз, а на 5 кг

Осмысленное планирование – это база фурора. При данном не так важно, о чём речь – о карьере, военнослужащей операции или же стремлении сбросить лишний вес на 10 кг. Проведя легкую умственную работу и составив проект похудения на неделю, вы сэкономите время, деньги и моральные силы

ДИЕТА ИЛИ ЖИР?

Как правило люди, далёкие от задач с весом, на вопрос «как похудеть?» отвечают несомненно: элементарно закончить есть. Но в случае если вы не хотите насолить самочувствию и планируете существовать длительное время и всеполноценно, то голод или же ближайший к нему способ питания невозможно рассматривать в качестве целесообразного метода заключения трудности

Но в случае если вы продолжаете периодически кормиться, соблюдая режим, авторитет держать под контролем значительно проще. Естественно, в случае если вы придумали равновесное рациона без «пустых» калорий, «быстрых» углеводов и наблюдаете за объёмом порций

Основная масса считает, собственно что человек севший на диету, преобразуется в голодного волка на цепи. Очи пылают, слюни текут, есть ему охота все более и более. Впрочем это все вдали не так. Так как в случае если к вопросу рациона диеты подойти с научной точки зрения: верно высчитать питательность товаров, меню питания и телесных нагрузок – то процесс для вас привидится по последней мере не черным месяцем календаря. А милый приз в облике минус кг сподвигнет вас на ещё гигантские свершения.

ТРЕНИРОВКА

Фитнес восполняет имеющий место быть пробел в жизни передового человека, а как раз – нехватку физиологической нагрузки, которая в одном ряду с неверным питанием приводит к появлению бесполезного веса.

Средний городской житель потребляет в день в пределах 2000 килокалорий, при данном вечерком его организм успевает потратить только 300 из них. В случае если на вечернюю прием еды пришлась гигантская доля калорий, то она отменяется на теле – это дорога к выходу в свет бесполезного веса. Фитнес не лишь только может помочь израсходовать потребленные калории. Физиологические упражнения ускоряют обменные процессы в организме, а это не выделяет отложиться всему съеденному в жировых депозитом.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Все что нужно это желание! Захочешь похудеть – похудеешь! Просто пиши сюда что делаешь в течении дня. Чем больше сидишь тем менее калорийную пищу ешь. Не обязательно ходить на изнурительные тренировки если не сидишь на одном месте. Просто делай все равноценное твоему рациону, при этом не забывай питаться 3 раза в день в определенное время. И главное не ешь за 2 часа до сна. Не ешь фаст-фуд! В твоём организме итак достаточно шлаков.

ТВОИ ИЗМЕНЕНИЯ

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

.
.

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

.
.

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед ____ ч. ____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Вес _____ Похудел (-а) на _____ кг

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Сегодня _____

Завтрак _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Обед _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

сделал (-а) _____

Ужин _____ ч. _____ мин

съел (-а) _____

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.