

Програма для схуднення

Ефективне скидання ваги без голодування 🍌

Ситне харчування з високим вмістом білка, клітковини та корисних жирів. Мінус 3-7 кг за місяць при регулярності!



🍏 Жироспалюючі продукти (включайте щодня!):

- Біле м'ясо (курка, індичка)
- Всі види капусти та зелені овочі (броколі, шпинат, огірки, кабачки)
- Грейпфрути та кислі яблука
- Нежирний сир та яйця



🚫 **Заборонено** (повністю виключіть для швидких результатів):

- Фастфуд та трансжири

- Майонез та жирні соуси
- Випічка з білого борошна
- Цукор та алкоголь



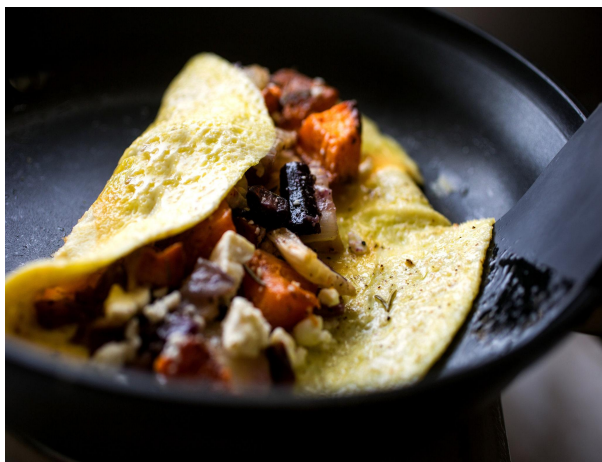
Оберіть свій план схуднення

 **Пробний день**

Безкоштовно

 **Сніданок:** Омлет з 2 яєць + овочі (помідори, перець, шпинат)

~300 ккал



 **Обід для схуднення: крем-суп з броколі + куряча грудка**



🍲 Крем-суп з броколі (низькокалорійний)

Зміни для схуднення:

- ❌ без картоплі
- ❌ без обсмажування
- ✅ максимум клітковини

Інгредієнти:

- Броколі — 300 г
- Цибуля — $\frac{1}{4}$ шт (за бажанням)
- Вода — 500 мл
- Сіль, перець — мінімально
- Мускатний горіх або куркума — за бажанням

Приготування:

1. Закинь броколі та цибулю в киплячу воду.
2. Вари 10–12 хв до м'якості.
3. Подрібни блендером до крему.

4. Додай спеції без олії.

Калорійність: ~120–140 ккал

 Куряча грудка

- 120–150 г
- Варена або запечена **без олії**
- Спеції: паприка, часник, перець, трави

Калорійність: ~130–165 ккал

 Підсумок обіду для схуднення:

≈ 250–300 ккал

Білки: ~35–40 г

Жири: ~4–6 г

Вуглеводи: ~15–20 г

 Поради для кращого ефекту:

- Їж повільно, без відволікань
- Додай **огірок або листя салату** (0–20 ккал)
- Пий воду за 15 хв до обіду

 **Вечеря: Сир 5% (200 г) з ягодами (малина, полуниця, чорниця)**

~350 ккал



Загальна калорійність дня: 1050-1200 ккал

Пийте 2-3 л води, додайте зелений чай. Перекуси: огірок або грейпфрут.

Спробуйте цей день – відчуйте легкість та енергію! 🔥

Додаткові рекомендації для ефективного схуднення 💡

Щоб результати були швидкими та стійкими, харчування – це 80% успіху, але інші звички значно прискорюють процес. Ось найважливіші поради, які ідеально доповнять вашу програму!



🍴 Основні правила харчування

- Їжте повільно – 15-20 хвилин на прийом їжі (дає сигнал ситості мозку)
- Останній прийом їжі – за 3-4 години до сну
- Додайте спеції: імбир, куркума, чилі, кориця – вони прискорюють метаболізм
- Перекуси тільки корисні: огірок, селера, яблуко, жменя ягід

Пийте багато води

Мінімум 2-2.5 л чистої води на день!

Вода прискорює спалення жиру, зменшує апетит та виводить токсини.

Порада: випивайте склянку води за 15-20 хв до їжі.



Рух та активність

- Щодня 8-10 тисяч кроків (прогулянки на свіжому повітрі – найкраще!)
- Додайте прості тренування 3-4 рази на тиждень: зарядка, планка, присідання вдома
- Більше рухайтесь: піднімайтесь сходами, ходіть під час дзвінків



😴 Сон – ключ до стрункості

Спіть 7-9 годин на добу!

Недосип підвищує гормон голоду (грелін) і знижує гормон ситості.

Лягайте до 23:00, провітрюйте кімнату.



🍵 Додаткові жироспалювачі

- Зелений чай або чай з імбиром – 2-3 чашки на день (прискорює метаболізм)
- Кава без цукру (1-2 чашки) – теж допомагає спалювати жир



Контроль прогресу

- Зважуйтесь 1 раз на тиждень вранці натще
- Вимірюйте об'єми (талія, стегна) – часто вага стоїть, а сантиметри йдуть!
- Робіть фото "до/після" для мотивації



Дотримуйтесь цих рекомендацій разом з меню – і результат буде помітний вже через 7-10 днів! 🔥

Час змінювати життя на краще! 🔥

Ви вже спробували пробний день і відчули, як це працює: легкість, енергія, ситість без голоду та перші кроки до стрункої фігури. Але один день – це тільки початок!

За **30 днів** з повним курсом ви отримаєте:

- Детальне меню на кожен день з різноманітними рецептами (щоб не нудьгувало!)
- Точний розрахунок калорій під ваші цілі
- Варіації страв, списки покупок та прості заміни
- Мою особисту підтримку: відповіді на питання, коригування плану
- Реальні результати: мінус 4-8 кг чистого жиру, зменшення об'ємів, плоский живіт та впевненість у собі!







Тисячі жінок вже змінили своє тіло та життя саме за 30 днів – і ви теж зможете!
Подивіться, як змінюються звичайні люди, дотримуючись простих правил харчування.



Не відкладайте мрію на "потім" – Новий рік ідеальний час для старту!

Замовте курс на 30 днів прямо зараз – і через місяць ви себе не впізнаєте в дзеркалі 😍

Ви заслуговуєте на найкращу версію себе. Давайте зробимо це разом! 🚀