

Плanner для похудения



Эли
Купер

Эли Купер

Планнер для похудения

«Издательские решения»

Купер Э.

Планнер для похудения / Э. Купер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-567931-4

Планнер — это удобное расписание или дневник для похудения. На своем собственном успешном опыте я расписала, чем именно питалась и какие физические нагрузки я выполняла. Сразу скажу, здесь самые легкие рецепты и самая минимальная физическая нагрузка. Поэтому планнер подойдет любому здоровому человеку. П. С. И да! За 28 дней, описанные здесь, я сбросила 9,6 кг))

ISBN 978-5-00-567931-4

© Купер Э.
© Издательские решения

Планнер для похудения

Эли Купер

© Эли Купер, 2023

ISBN 978-5-0056-7931-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мой опыт. Моё расписание.

Предупреждение: Я не диетолог, я не врач, я вообще не специалист в сфере худения. Я твой друг, который, решил поделиться с тобой своим опытом. Поэтому проконсультируйся со своим врачом, прежде чем следовать моему плану.

В начале горячего сезона, когда люди начали бесстыдно раздеваться, мозоля мои ранимые чувства своими прекрасными стройными телами, я собралась силами в кулак, сказала своей лени «не сегодня», и записалась на первый попавшийся марафон для похудения. Хотя я не молодая цыпочка на пике своей востребованности, в конце-концов, это не конец-концов, и мои ляхи ещё могут выглядеть эстетично. Марафон обещал, что за 28 дней я скину прилично, стану красавицей, и главное не нанесу вреда своему здоровью. Я, конечно, обрадовалась и подумала: «Ну что же, Эли, пора наконец-то влезть в свои любимые джинсы студенческих времен!».

Первый день был голодный день. Бот марафона проинструктировал меня, что с утра до ночи нужно пить кефир, воду и закусывать яблоком или киви. Я его послушалась. Кстати, мой исходный вес составил 66,2 кг. Мало это или много я не знаю. Но цель есть цель! Я должна похудеть!

Утром второго дня я оказалась в щенячьем восторге. Я скинула 1,2 кг. «Это ушла вода» сказали мне и щенок во мне заскулил. Но я продолжила держать диету. В списке рекомендательного меню марафона было:

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.