



Михаил Грищенко - специалист оздоровительных практик

8 СОВЕТОВ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА



Ешьте завтрак с высоким содержанием белка. Употребление такого завтрака поможет снизить аппетит в течение дня.



Обязательно пейте воду перед едой. Несколько достоверных исследований показали, что если пить воду за полчаса до еды, то снижение веса увеличивается почти на 45% (!), правда, в течение 90 дней.



Выбирайте продукты, способствующие снижению веса. Некоторые продукты подходят лучше для похудения, чем другие. [ЧИТАТЬ СТАТЬЮ ПО ТЕМЕ >>>](#)



Одни из самых калорийных продуктов – сладкие напитки и «фаст фуд». Откажитесь или значительно сократите их потребление.



Пейте кофе или чай. Кофеин повышает ваш метаболизм от 5 до 12%



Есть нужно медленно. Быстрая еда вас к увеличению веса, в то же время, когда вы едите медленно, вы чувствуете себя более сытым и заодно повышаете уровень гормонов, снижающих вес!



Взвешивайтесь каждый день. Исследования показали, что люди, которые взвешиваются каждый день, гораздо чаще снижают вес и сохраняют его в продолжение более длительного времени.



Крепкий ночной сон. Да, здоровый сон имеет важное значение для многих факторов здоровья, в то время как плохой сон является, в том числе и одним из основных факторов риска для увеличения веса.

Берегите себя и будьте здоровы!

Если у вас остались вопросы, не откладывайте и напишите мне, прямо сейчас!

Оставьте заявку>>> мы перезвоним!



**Частная практика - Кисловодск
Клуб «Наследие Фрейда
/прикладная психология».**



**[ЗАПИСАТЬСЯ НА
КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)**



**Встречи онлайн, блог и
подробная информация
>>> [здесь](#)**



Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.

- ✓ Боль в спине, шее, пояснице и суставах; Нарушения осанки;
- ✓ Протрузии, грыжи и другие заболевания позвоночника;
- ✓ Головные боли и головокружения;
- ✓ Мышечный панцирь и телесные блоки;
- ✓ Физическая активность и упражнения;
- ✓ Рациональное и здоровое питание;
- ✓ Психосоматика;