



## **Личный опыт: вернуть форму после новогодних праздников?**

Встаем на путь сбалансированного питания после каникул

Во время праздников не каждый может устоять перед богатыми застольями с широким разнообразием блюд. Когда начинается отдых, мы зачастую пренебрежительно относимся к своему рациону и распорядку дня, что приводит к перееданию и вредным перекусам. Но каникулы позади, так что самое время возвращаться к принципам сбалансированного питания!

Не пропускать основные приемы пищи, следить за количеством «съедаемых» калорий и отказываться от десертов – даже эти базовые правила помогут вам вернуться в тонус в кратчайшие сроки!

Многие убедились в этом на личном опыте и готовы теперь делиться им с нами. Ирина Трещило рассказывает, как поддерживать свою лучшую форму в любое время года или сменить размер одежды на меньший.

Соблюдайте базовые принципы сбалансированного питания, ведите активный образ жизни и добивайтесь успехов в достижении своей лучшей формы вместе с нами!