

The image shows a hand-drawn cover for a notebook. The background is white with scattered dark brown speckles. A large, irregular teal circle is the central focus, with the text 'Мой дневник стройности' written in white cursive script across it. Several orange brushstrokes, resembling petals or leaves, are scattered around the teal circle. On the left side, there are five grey circular punch holes. In the bottom right corner, there are some teal and orange brushstrokes, and a small teal circle is visible in the upper right area.

Мой дневник
стройности



ДАТА _____

ВЕС _____ ОБЪЕМЫ: ГРУДЬ _____ ТАЛИЯ _____ ЖИВОТ _____ БЁДРА _____

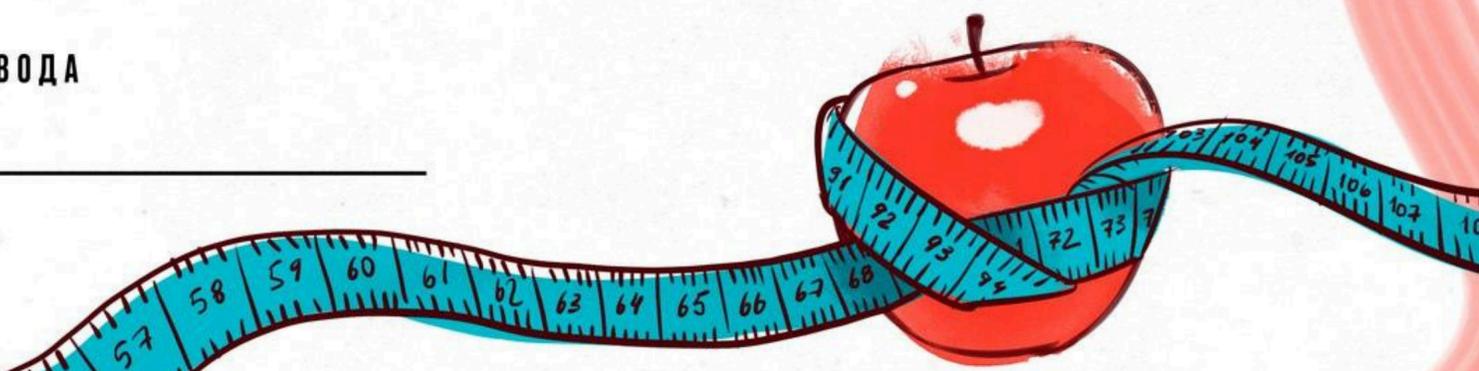
<i>время</i>	<i>еда</i>	<i>порция</i>	<i>ккал</i>

НАСТРОЕНИЕ

САМОЧУВСТВИЕ

НУТРИЕНТЫ

ВОДА



ПЛАН ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Точка отсчёта: ДАТА _____ ВЕС _____

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЭТАПЫ

ВЕС _____ ДАТА _____

подарок себе

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ВЕС _____ ДАТА _____

подарок себе

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ВЕС _____ ДАТА _____

подарок себе

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ВЕС _____ ДАТА _____

подарок себе

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

МОЯ ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

ВЕС _____ ДАТА _____

подарок себе

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ





Мой дневник стройности

ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ:

дата _____

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



Чек лист

РЕЖИМ ДНЯ

В течение 2х часов
после сна примите
нутриенты

ЗАВТРАК

- ЯЙЦА + ОВОЩИ
- или • СУП
- МЯСО + ГАРНИР + САЛАТ

УЖИН

- ЗА 2-4 ЧАСА ДО СНА
- СУПЧИК

ЕДА ДНЁМ

- КАЖДЫЕ 3 ЧАСА ПРИЁМ ПИЩИ
- ЕДА СЫТНАЯ И ВКУСНАЯ
- ГОРЯЧИЙ ОБЕД
- КОНТЕЙНЕРЫ С СОБОЙ
ИЛИ БИЗНЕС ЛАНЧ

ПРАВИЛА СТРОЙНОСТИ:

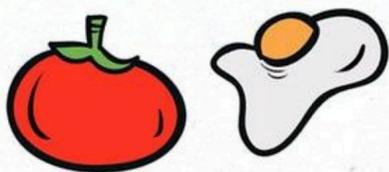
1. записать каждый кусочек
2. регулярно есть
3. пить воду за 20 минут до еды
4. хвалить себя за победы
5. говорить себе комплименты
6. делать подарки
7. получать отличные результаты





Правила красивого тела

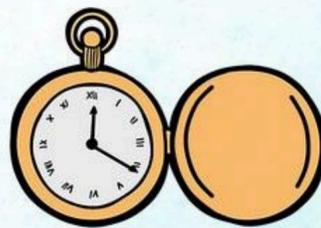
ЗАВТРАКАЙ



ПЕЙ ВОДУ



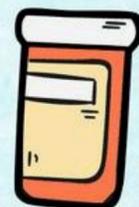
РЕГУЛЯРНО ЕШЬ



**СОЧЕТАЙ НА ТАРЕЛКЕ
РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**



**ПРИНИМАЙ
НУТРИЕНТЫ**



**ВЗВЕШИВАЙСЯ
ПО УТРАМ**



**УЖИНАЙ ЗА 2-4
ЧАСА ДО СНА**



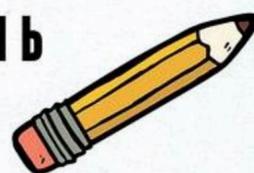
ХВАЛИ СЕБЯ



**ЕШЬ СЛАДОСТИ
НА ДЕСЕРТ**



**ЗАПИСЫВАЙ ВСЁ,
ЧТО ЕШЬ**



УСТАНОВКИ НА СТРОЙНОСТЬ

- *Сегодня я выбираю быть стройной!*
- СТАВЛЮ ЦЕЛИ, НАМЕЧАЮ СРОКИ И ПРИСТУПАЮ К ВЫПОЛНЕНИЮ!
- *Сегодня я выбираю то, что сделает меня красивее.*
- Нужно начать, а дальше всё пойдёт как по маслу!
- **СЕГОДНЯ Я ВЫБИРАЮ ДОСТИЖЕНИЕ СВОЕЙ ЦЕЛИ!**
- *Решаю вопросы по очереди, тогда всё точно успею!*
- **Я ПЬЮ МНОГО ВОДЫ И РЕГУЛЯРНО ЕМ!**
- *Сегодня я выбираю любить и ценить себя!*
- Я всё делаю правильно!
- **СЕГОДНЯ Я ВЫБИРАЮ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!**
- *Двигаюсь шаг за шагом к своей цели вне зависимости от препятствий!*



ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

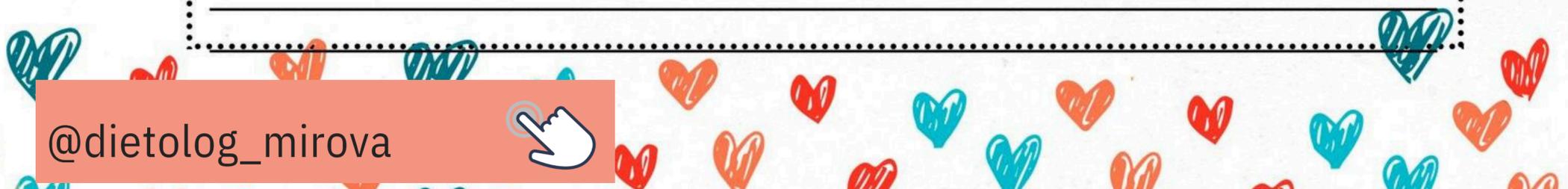
Я молодец, потому что

Мои подарки себе:

Список «хотелок»

Спасибо этой неделе за:

Благодарность за опыт и выводы, сделавшие меня умнее:



Челлендж

НЕДЕЛЯ РАДОСТИ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |

ЗАПЛАНИРУЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ РАДОСТИ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

@dietolog_mirova



Челлендж

НЕДЕЛЯ КРАСОТЫ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |

ВПИШИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ ДЕЙСТВИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ НА БЛАГО СВОЕЙ КРАСОТЫ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

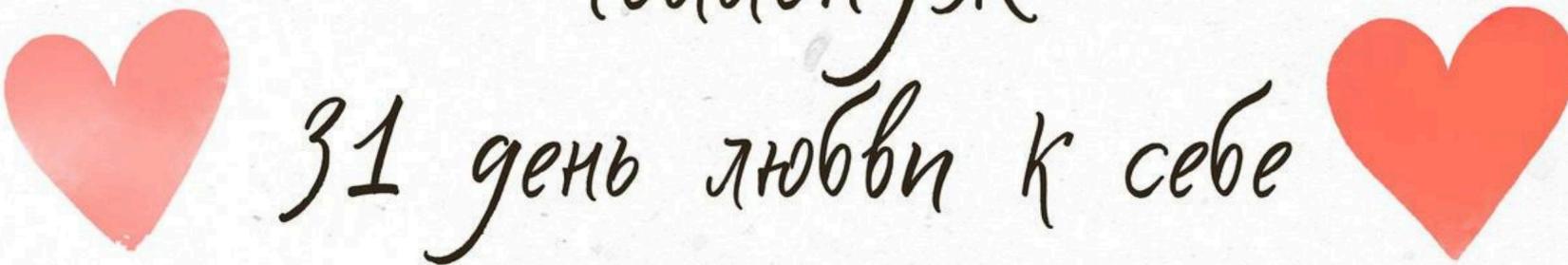
Тело
СПА
Сыворотки
маникюр

волосы
Ванна
скрабы
лосьон

маски
МАССАЖ с пеной
КРЕМ



ВПИШИ В ОКОШКИ МИНИМУМ ОДНО ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ К СЕБЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЕСЯЦА



Челлендж
31 день любви к себе



ОБ АВТОРЕ

Мирова Антонина Ивановна- ТЕЛОхранитель,
нутрициолог, фитнес тренер. Тело хранит и тренирует.
Занимается бодибилдингом с 2020 г., выступающая спортсменка в
категории фитнес бикини — 40+ (1 место), бодифитнес - 35+ (2 место),
абсолютная категория - 3 место.

Ведёт блог в инстаграм, где обучает женщин эффективному
управлению своим телом с помощью инструментов нутригеномики,
биохимии и психологии.

Поможет восстановить здоровье, красоту и энергию через
сбалансированное питание, образ жизни и мышление.

"Еда-это лекарство. Питание и образ жизни напрямую
вливают на наш вес, внешность и
энергичность, увеличивая или уменьшая риски болезней.

Мы вступаем в новую эру персонализированного подхода к
восстановлению тела ,которая начинается с индивидуального плана
питания."

Кликните, чтобы перейти:

 [@dietolog_mirova](https://www.instagram.com/dietolog_mirova)

 [@dietolog_mirova](https://www.telegram.com/dietolog_mirova)



”

ЕДА - ЭТО ЛЕКАРСТВО. ПИТАНИЕ И ОБРАЗ
ЖИЗНИ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЮТ НА НАШ
ВЕС, ВНЕШНОСТЬ И ЭНЕРГИЧНОСТЬ,
УВЕЛИЧИВАЯ ИЛИ УМЕНЬШАЯ РИСКИ
БОЛЕЗНЕЙ.

“