

Выполняйте силовые упражнения. Пользовательница TikTok Эмма (@emmaa.getsfitt) рассказала о своей тренировке, благодаря которой она избавилась от 73 кг. В неё вошли такие упражнения, как приседания, обратные выпады, отжимания, ягодичные мостики, конькобежец. Диетолог Эми Гудсон говорит, что для сохранения мышц и сжигания жира идеально подходят силовые тренировки с умеренными кардио (ходьба или езда на велосипеде). Эффективными могут быть и высокоинтенсивные интервальные тренировки. Но их важно выполнять сбалансированно.

Будьте последовательны. Кетии Осибогун из TikTok рассказала, что смогла похудеть, тренируясь под одно и то же видео. Она весила около 130 кг и за 8 месяцев сбросила около 32 кг.

Ешьте много белка. Пользовательница соцсети TikTok @alliweightloss2pregnancy смогла похудеть благодаря дефициту калорий и высокому потреблению белка. Сбросила она за счёт этого примерно 53 кг.

Сохраняйте позитивный настрой. Об этом говорит отмечает тиктокерша @Nataliecarterthrives. За 8 месяцев она похудела со 128 кг до 76 кг. Важно ставить также небольшие цели, которые легко достичь, и радоваться любому прогрессу.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.