

**Köpräk güýç maşklaryny ýerine ýetiriň.** TikTok ulanyjysy Emma (@emmaa.getsfitt) 73 kg agramyny ýitirmegine kömek eden türgenleşigi barada gürrüň berdi. Oňa çökmek, ters yza çekilmek, iteklemek, gysgyç köprüleri, konkisürmek ýaly maşklar girýär. Dietolog Emy Gudson myşsalarý saklamak we ýagy ýakmak üçin ortaça kardio (pyýada ýöremek ýa-da welosiped sürmek) bilen güýç türgenleşikleriniň iň amatlydygyny aýdýar. Şeýle hem ýokary intensiwlikde aralyk türgenleşikleri netijeli bolup biler. Emma olary deňagramly ýerine ýetirmek möhümdir.

**Yzygiderli boluň.** TikTok-dan Ketii Osibogun şol bir wideonyň aşagynda türgenleşip, agramyny ýitirendigini aýtdy. Ol takmynan 130 kg agramyndady we 8 aýyň dowamynda takmynan 32 kg ýitirdi.

**Köp belok iýiň.** TikTok ulanyjysy @alliweightloss2pregnancy kaloriýa ýetmezçiligi we ýokary belok sarp edişi sebäpli agramyny ýitirip bildi. Şu sebäpli ol takmynan 53 kg ýitirdi.

**Pozitiw garaýşy saklaň.** TikTok ulanyjysy @Nataliecarterthrives muny aýdýar. 8 aýyň dowamynda ol 128 kg-dan 76 kg-a çenli agramyny ýitirdi. Şeýle hem, aňsatlyk bilen ýetip boljak kiçi maksatlary goýmak we islendik ösüşe begenmek möhümdir.

**Habar beriş serişdeleriniň materiallary lukmanyň bellenilmegi bilen deňeşdirilip bilinmez. Karar kabul etmezden ozal hünärmen bilen maslahatlaşyň.**