

# **Базовый экспресс-курс по снижению веса**

## **«Худеем с Диетой Елены Малышевой»**

### **Примерное расписание дня**

07:00 Пробуждение тела и мышц - первое физкультурное занятие

08:00 Завтрак

08:45 Основы правильного питания – образовательное занятие

10:00 Заряд бодрости и силы – физкультурное занятие

11:30 Первый десерт

12:00 Почему мне надо худеть. Учимся ставить цели – образовательное занятие

13:00 Обед

13:45 Подведение итогов дня. Анализ ошибок и их исправления – образовательное занятие

15:00 Заставляем мышцы работать – физкультурное занятие

16:30 Второй десерт

17:00 Акваэробика для всех

19:30 Ужин

22:00 Засыпание