

СЧИТАЙ КАЛОРИИ



**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ
ПОХУДЕНИЯ — ТРАТИТЬ
БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ,
ЧЕМ ПОТРЕБЛЯЕШЬ.
СОВРЕМЕННЫЙ И УДОБНЫЙ
СПОСОБ ПОДСЧЕТА
СЪЕДЕННЫХ И
ПОТРАЧЕННЫХ КАЛОРИЙ —
С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНЫХ
ПРИЛОЖЕНИЙ.**



**MYFITNESSPAL:
СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ**



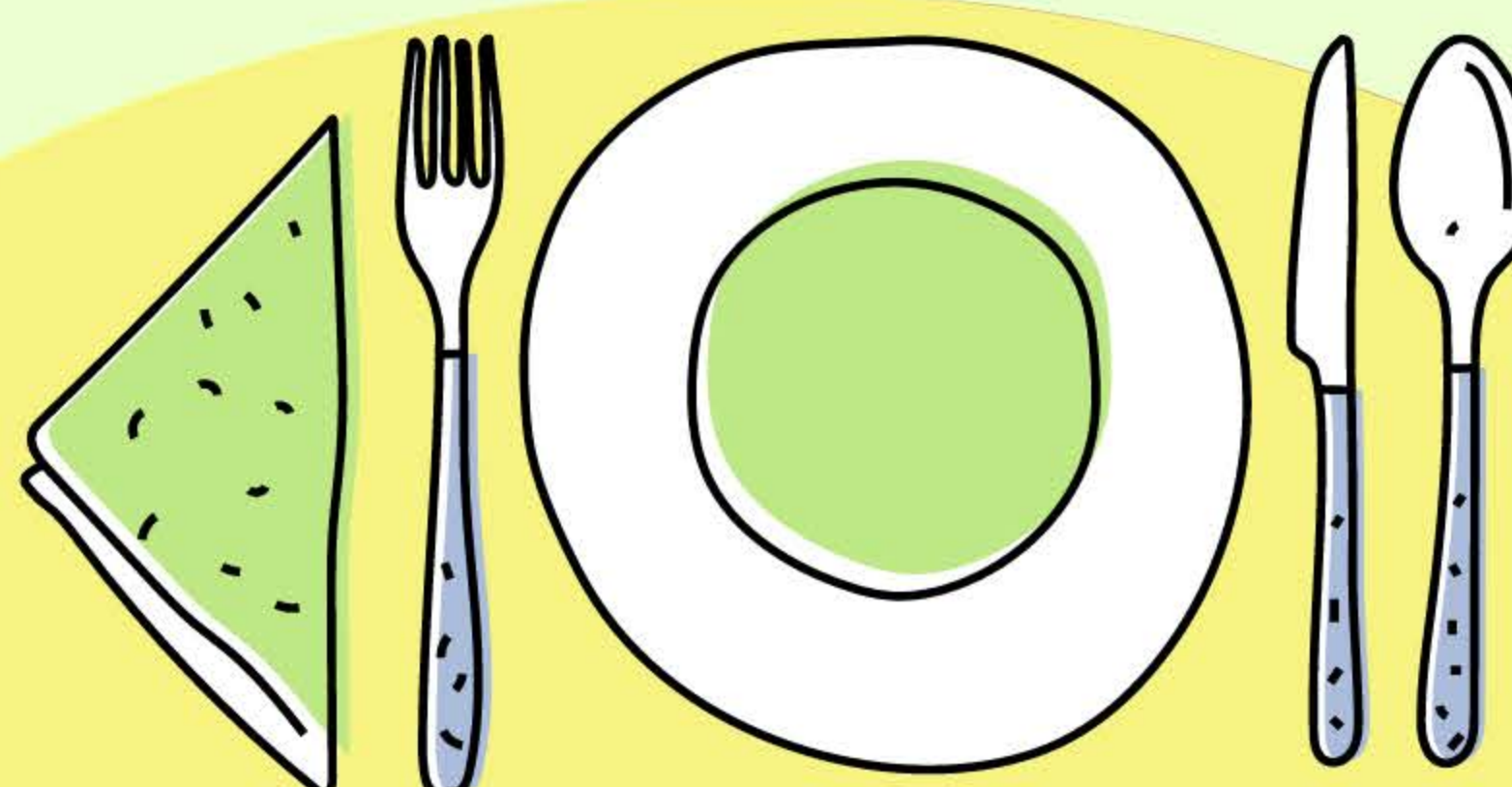
**YAZIO ТРЕКЕР
ПИТАНИЯ**



**СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ
FATSECRET**



**СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ,
ПЛАН ПИТАНИЯ**



КАК НЕ ПЕРЕЕДАТЬ?

ВСЕ, ЧТО НУЖНО - ВАШИ РУКИ



1 ПОРЦИЯ=ЛАДОНЬ
Для измерения белков



1 ПОРЦИЯ=ГОРСТЬ
Для измерения углеводов



1 ПОРЦИЯ=КУЛАК
Для измерения овощей



**1 ПОРЦИЯ =
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ**
Для измерения жиров

**УЗНАЙ СВОЙ
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА**

