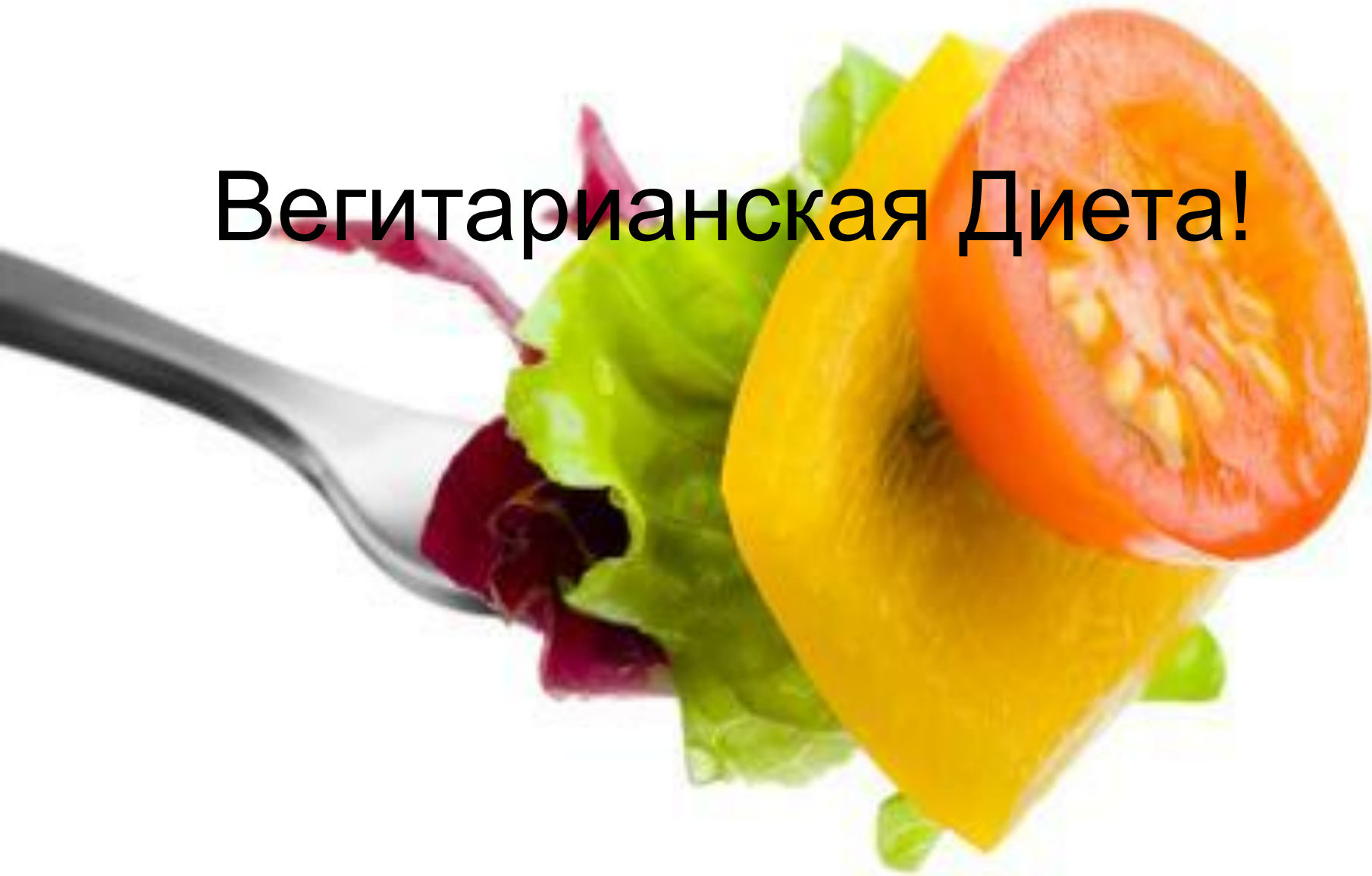


**Вегитарианская Диета!**



Луди до и после  
вегиторианской  
диеты!



До



После



До



После



До

После



До



После



До

После



# Как можно похудеть!

- кушать каждые 3 часа
- заниматься спортом
- кушать фрукты и овощи
- пить 8 стаканов воды в день
- иметь позитивное мнение
- вечером не кушать
- не нервничать





Когда ты не  
выдерживаешь и  
не хочешь  
продолжать  
сидеть на диете  
просто подойди к  
зеркалу и  
посмотри на себя и  
увидь свои  
недостатки или  
просто подумай  
если съешь это  
блюдо ты выйдешь  
из диеты и  
потолстеешь  
гораздо больше



КОНЕЦ

