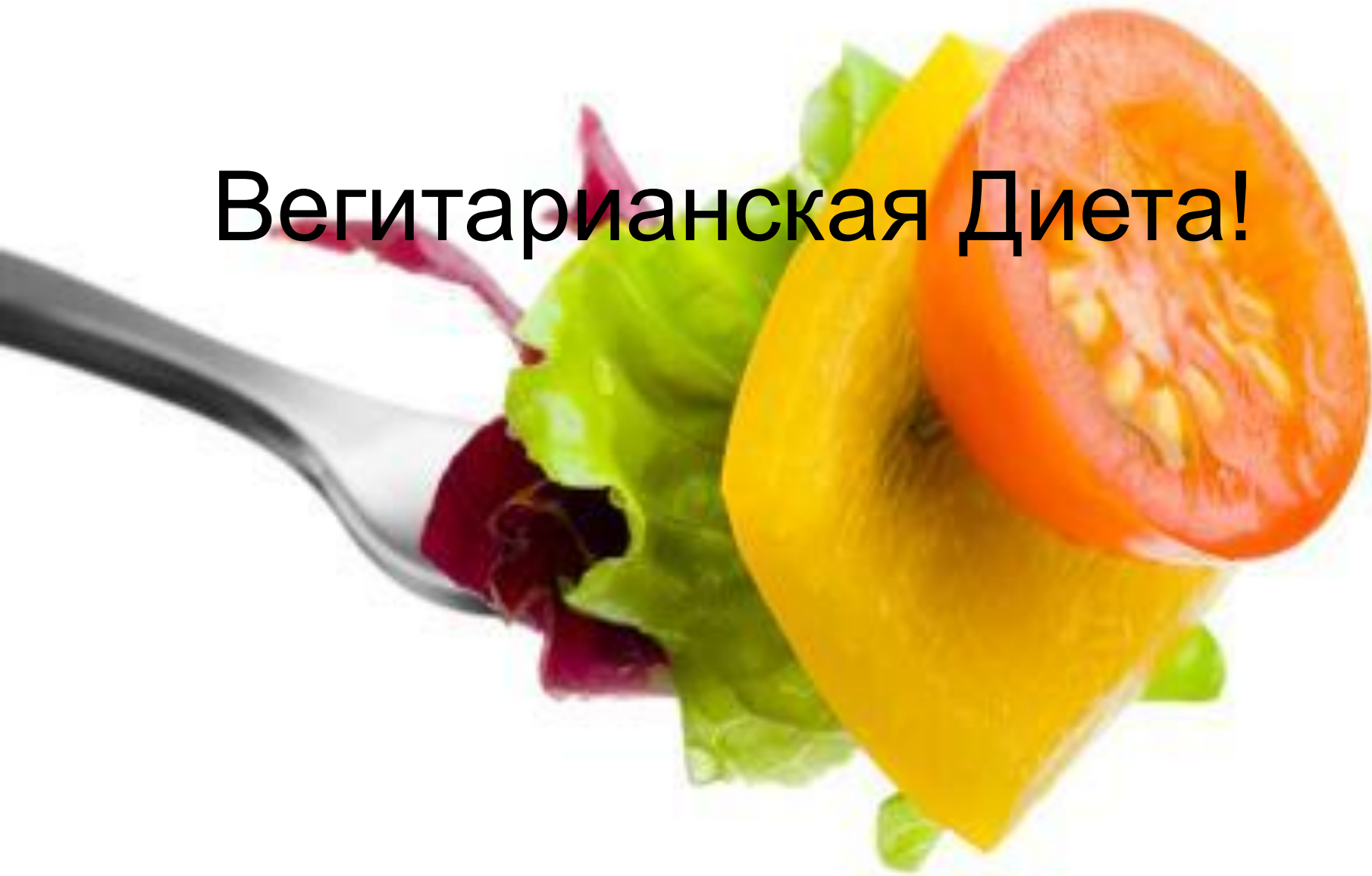


Вегитарианская Диета!



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

