Список упражнений и заданий за предыдущие 10 дней

|  |  |
| --- | --- |
| Записываем цельфизические нагрузки заводим журнал успехаготовим весы, гантели, обручи и пр.информационная диетаРазрабатываем систему штрафов и поощренийВводим бодифлекс или оксисайзИщем «тараканов», связанных с нашими убеждениямиритмичный отдых 50\10 гимнастика для глазотказ от курения и алкоголяотказ от вредных привычек и продуктовпоощрения за сверх-действие или наказания за не-действиепрогулкипьем водуустраиваем разгрузочный деньздоровое питаниерасхламляемсяделаем медовый массажвводим в рацион травунаслаждаемся искусствомбаня или спа доманачинаем утро с приятного ритуалакачаем прессмотивируем себя худым платьемделаем медовый массажвводим физкультминутки сгоняем жир с боковпродолжаем расчищать пространстводелаем упражнения на гибкостьследим за правильным дыханиемподсчитываем ИМТиспользуем технику симоронаделаем упражнения для рук и грудитанцуемпридумываем процедуры для самовосстановлениявводим в рацион кашикорректируем целисоблюдаем режим дняпридумываем себе супер-приз за достижение цели |  |