Список упражнений и заданий за предыдущие 10 дней

|  |  |
| --- | --- |
| Записываем цель  физические нагрузки  заводим журнал успеха  готовим весы, гантели, обручи и пр.  информационная диета  Разрабатываем систему штрафов и поощрений  Вводим бодифлекс или оксисайз  Ищем «тараканов», связанных с нашими убеждениями  ритмичный отдых 50\10  гимнастика для глаз отказ от курения и алкоголя  отказ от вредных привычек и продуктов поощрения за сверх-действие или наказания за не-действие прогулки пьем воду  устраиваем разгрузочный день здоровое питание  расхламляемся  делаем медовый массаж  вводим в рацион траву  наслаждаемся искусством  баня или спа дома  начинаем утро с приятного ритуала качаем пресс мотивируем себя худым платьем делаем медовый массаж вводим физкультминутки  сгоняем жир с боков продолжаем расчищать пространство делаем упражнения на гибкость следим за правильным дыханием подсчитываем ИМТ используем технику симорона делаем упражнения для рук и груди танцуем придумываем процедуры для самовосстановления  вводим в рацион каши  корректируем цели  соблюдаем режим дня  придумываем себе супер-приз за достижение цели |  |