

Список упражнений и заданий за предыдущие 10 дней

<p>Записываем цель физические нагрузки заводим журнал успеха готовим веса, 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</p>	
--	--