



Инструкция для марафона 1.1

ДОРОГИЕ ДЕВОЧКИ!!! ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ПУНКТОВ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ И РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ПОТряСАЮЩИМ! МЫ ДОЛЖНЫ НЕСТИ В СЕБЕ КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ!

1. КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1.1 вакуум

на голодный желудок, после утреннего туалета

1.2 стакан воды

после вакуума стакан теплой воды

1.3 прием витаминов

питаЙ свой организм витаминами и минералами

1.4 накорми себя вкусно

завтрак-важная часть приема еды! обязательно кушай вкусно и сытно

2. ДНИ ТРЕНИРОВОК

2.1 определи время тренировки

всегда заранее планируй дни и время тренировок, чтобы правильно подготовиться и успеть сделать все дела

2.2 прием пищи до тренировки

в дни тренировок до выполнения тренировки старайся не перегружать желудок тяжелой пищей

2.3 подготовь себе инвентарь

две бутылки 1-1.5л от воды наполни песком\рисом\водой. 5л бутылка отлично поможет прокачать ягодичцы

3. УХОД

3.1 скраб раз в неделю

раз в неделю делай комплекс от целлюлита- скраб\массаж\контрастный душ\крем

3.2 красивые волосы

питай волосы масками, раз в неделю наноси репейное\касторовое масло на 2 часа.

3.3 красивая кожа

пей 1,5-2 литра воды и твоя кожа скажет спасибо

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?