



## 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!

### КАЖДЫЙ ДЕНЬ

вакуум

*на голодный желудок, после утреннего туалета*

стакан воды

*после вакуума стакан теплой воды*

прием витаминов

*пита́й свой организм витаминами и минералами*

накорми себя вкусно

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

### ДНИ ТРЕНИРОВОК

определи время тренировки

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

прием пищи до тренировки

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

подготовь себе инвентарь

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

## **УХОД**

скраб раз в неделю

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

красивые волосы

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

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?