Тренировки.

Чек-лист от Ахмедовой Валиды. Привет я начинающий инстаграмм-блоггер. Хочу написать свой собственный чек лист про свои тренировки. Хочу что бы и вы все были здоровыми и всегда в красивой форме!

- [ ] 1. Преседания (упражнение для попы).
  Делаем 15 раз по 3 подхода.
- [ ] 2. Планка (упражнение для пресса)
  Держим планку мы 45 секунд.
- [ ] 3. Отжимание (упражнение для рук)
  Делаем 15 раз по 2 подхода.
- [ ] 4. Размахи ногами (упражнение для мышц ног)
  Делаем по 15 раз на каждую ногу.
- [ ] 5. Лежим на спине и руками дотягиваемся до своих ног. (упражнение для пресса)
  делаем 20 раз по 2 подхода.
- [ ] Питание:
  По поводу питания я скажу одно не ешьте все подряд и без остановок, если вы будете так делать результата не будет совершенно никакого я вам это обещаю!
- [ ] Диета.
  Что касается диет я их против! Считаю, что они не помогают вообще, просто следите за

питанием и тренируйтесь каждый день и все у вас будет хорошо!

Ребята это все,что я делаю, но делаю это все каждый день и не пропускаю ни одной тренировки! Упражнений очень мало, но они очеь полезны если делать их каждый день. Разумеется если вы эти упражнения не будете делать каждый день то результата вы никакого не увидите. Название моего инстаграмма va_akhmedova_ Переходи и подписывайся буду рада тебе!

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

как это убрать?