



Привычки на каждое утро

- Подъем в 8.00!!!
- Разминка
Голова, руки, ноги. От 2 минут
- Вакуум на пустой желудок
от 1 до 3 минут
- Планка
от 30 сек.
- Пресс
от 20 раз, 2 и более подходов
- стакан воды
- Душ+умывание
10-15 минут
- Макияж
до 15 минут