



Привычки на каждое утро

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