

АЛЕКСЕЙ СИЛОВОЙ

10 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ СВОДЯТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК К НУЛЮ



Алексей Силовой

**10 привычек, которые
сводят эффективность
тренировок к нулю**

«Издательские решения»

Силовой А.

10 привычек, которые сводят эффективность тренировок к нулю /
А. Силовой — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902222-6

Досадно испортить тренировку ещё даже не приступив к упражнениям. Ведь мы с таким трудом выкроили время на неё в своём плотном графике и преодолели лень... Чем больше вредных привычек из этого списка вы замечаете за собой, тем сильнее эффективность тренировки будет стремиться к нулю!

ISBN 978-5-44-902222-6

© Силовой А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

10 привычек, которые сводят эффективность тренировок к нулю

Алексей Силовой

© Алексей Силовой, 2018

ISBN 978-5-4490-2222-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Досадно испортить тренировку ещё даже не приступив к упражнениям. Ведь мы с таким трудом выкроили время на неё в своём плотном графике и преодолели лень... Чем больше вредных привычек из этого списка вы замечаете за собой, тем сильнее эффективность тренировки будет стремиться к нулю!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.