

90 дней
до стройности

Обновление

Красота

Любовь

Магический ежедневник

Ванда Вуд

12+

Ванда Вуд
Магический ежедневник.
90 дней до стройности
Серия «Магический тренинг», книга 5

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51326093
SelfPub; 2021*

Аннотация

Магический ежедневник поможет вам в течении трех месяцев приблизиться к идеальной форме и гармоничному внутреннему состоянию. И по прошествии трех месяцев, ведя ежедневник 90 дней до стройности, вы увидите результаты. Планируйте и достигайте лучшего!

Содержание

Магический ежедневник. 90 дней до стройности

4

Конец ознакомительного фрагмента.

7

Ванда Вуд

Магический ежедневник.

90 дней до стройности

Магический ежедневник.

90 дней до стройности

Эта книга предназначена для женщин, желающих вернуть привлекательность и стройность после тяжелых жизненных бурь, развода, беременности или долгой болезни. Для женщин, которые желают сиять и чувствовать свою красоту.

Впереди 90 дней, три месяца, чтобы привести свою фигуру в порядок. Начать можно прямо сейчас. А можно запланировать начало своего преображения к первому дню весны или лета, а также начать можно и с первого лунного дня. Выберите подходящее время для себя и начинайте меняться.

Этот ежедневник послужит вам путеводителем-планировщиком для обретения желанного результата в занятиях спортом, диете и в улучшении своей жизни.

Помехи УСТРАНЯЮ! 10 способов стать стройнее ПРИМЕНЯЮ!

Первое, что необходимо сделать – это взглянуть на себя в зеркало ясным взглядом.

Будучи одни дома, разденьтесь и посмотрите на себя в зеркало со всех сторон. Будьте строги и критичны к себе. Выявите все, что нуждается в коррекции. Будьте адекватны, речь не идет о стремлении переkreить свое лицо или тело с помощью пластических операций и других не естественных методов. Речь идет о том, что необходимо улучшить на ваш взгляд в вас самих для более приятной и гармоничной жизни.

Чем более честны вы будете с собой сейчас, тем лучших результатов добьетесь по прошествии трех месяцев.

Запишите в виде 10ти тезисов, что вам хочется изменить в себе.

Подумайте, и добавьте еще 10 способов, как вы можете стать стройнее, что вам необходимо сделать для этого.

21 ЦЕЛЬ. Я ХОЧУ! Я РЕАЛИЗУЮ! Я ВОЗВРАЩАЮ СТРОЙНОСТЬ!

Сейчас необходимо поставить цели, к которым вы будете стремиться на протяжении ближайших трех месяцев. Основная цель – стройность и чувство гармонии с собой.

Разбейте эту цель на 21 поясняющую цель. Запишите так, чтоб вам было понятно, какие шаги нужно предпринять на пути достижения этих целей.

Например, можно сформулировать цели так.

1. Моя цель укрепить мышцы пресса. Для этого я каждый день буду делать планку, начиная с 2 минут

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.