window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })



Авторский мини-курс от Романа Помазанова. Из этого мини-курса вы сможете получить ответы на следующие вопросы:

- Как важно иметь цели и как их ставить.
- Как с наибольшей отдачей применять важнейший спортивный принцип.
- Как правильно, именно правильно, тренироваться дома или в фитнес-клубе.
- Почему так важно проявлять постоянство.
- Как с пользой для себя применять свои знания о ритмах и циклах.
- Как важно знать свои особенности и зачем это нужно.
- Почему так важно уметь планировать свои дела.
- Что нужно знать о восстановлении. (Здесь прилагается шикарная справочная информация о питании).
- Как сделать свои занятия разносторонними и зачем это нужно.
- Зачем нужны растяжки и как правильно растягиваться.
- Чего уж точно не стоит бояться, когда займётесь своим физическим и духовным развитием.
- Что является определяющим фактором успеха в любом начинании, и не только в фитнесе.

Курс распространяется в виде e-mail рассылки.

Дополнительную информацию смотрите на сайте бесплатного курса:

Узнать подробности (перейти на страницу курса) window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })