

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за аудиокурс.

Аудиокурс авторская система набора веса.

Автор Евгений Беляев.

Что вошло в аудиокурс.

В курсе разобраны следующие вопросы.

- Как определить свой идеальный вес и стремиться к нему.
- Как полюбить еду и получать удовольствие от приема пищи.
- Как принимать пищу.
- Как запустить в себе процесс набора веса.
- Как определить способ набора веса.
- Как придерживаться режима питания и распорядка дня.
- Как узнать свой базовый уровень метаболизма.
- Как вычислить формулу набора веса.
- Какие продукты нужно есть, а какие исключить из своего рациона.
- Как успевать кушать 5-6 раз в день.
- Как тренироваться для набора массы.
- Как поддерживать высокий уровень мотивации для максимальных результатов.
- Как формировать правильные привычки и стиль жизни для стабилизации веса.
- Какие отличия у полных, худых и нормальных людей.
- Как вести дневник питания для учета и анализа вашего веса и приема пищи.
- Как вести дневник тренировок.

Дополнительную информацию смотрите на сайте аудиокурса:
[подробности \(перейти на страницу аудиокурса\)](#)

[Узнать](#)

Карточка курса: * Название: Победа над Худобой

Автор(ы): Беляев Евгений

Формат курса: Аудиокурс

Цена: 1500 руб.

Способы оплаты: Яндекс.Деньги, Оплата через системы денежных переводов, Оплата через

Способы доставки: Скачиваемая версия.

Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

Другие курсы автора(ов), издателя: Ссылки на страницы автора(ов),
Беляев Евгений

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```