

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



Что за курс.

Уникальная система похудения, основанная на функциональных упражнениях и рациональном питании.

Автор курса Сергей Самотойлов.

Полностью расписан комплекс тренировок на все дни занятий. Подходы, повторения, отдых. Подробно указан рацион дня по питанию. Что кушать и когда кушать. Каждое упражнение дублируется видео-упражнением для объяснения техники.

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

** Карточка курса:** * Название: Система похудения - 90/3

Автор(ы): Самонойлов Сергей

Формат курса: Курс

Цена: 1360 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),
издателя: Самонойлов Сергей

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