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



ИЗ ЭТОГО КУРСА ВЫ, КАК И БОЛЕЕ 1000 ЧЕЛОВЕК НАБРАВШИХ ВЕС В 14 СТРАНАХ МИРА, УЗНАЕТЕ:

- КАК набрать мышечную массу максимально быстрыми темпами
- КАК грамотно питаться при наборе веса (особенно худым людям)
- КАК правильно построить и организовать тренировочный процесс
- КАК без вреда для здоровья помочь мышцам расти эффективнее
- КАК не допускать фатальных ошибок в погоне за набором веса
- КАК построить Красивое, Сильное, Здоровое тело на всю жизнь

В курс "КАК НАБРАТЬ ВЕС? Секреты Построения Красивого Тела - 2" вошли следующие разделы:

- "ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ НАБРАТЬ ВЕС?"
- "ТРИ КИТА ИЛИ ФАКТОРЫ УСПЕХА"
- "ПИТАНИЕ"
- "ТРЕНИНГ"
- "ВОССТАНОВЛЕНИЕ"
- "ФАРМАКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА"
- "ОПИСАНИЕ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ"

- "ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ"
- А так же бонусы.

Набор веса предложенным способом базируется на:

- ГРАМОТНОМ ТРЕНИНГЕ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

бодибилдинг, фитнес или "качалка"

- ГРАМОТНОМ ПИТАНИИ

высококалорийное питание обычными продуктами из супермаркета

- ГРАМОТНОМ ВОССТАНОВЛЕНИИ

правильный отдых между тренировками

- БЕЗВРЕДНОЙ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ

витамины, полезные натуральные продукты, спортивное питание и добавки, способные значительно увеличить результат в наборе массы без вреда для здоровья (необязательно и только по желанию)

ХАРАКТЕРИСТИКИ КУРСА:

Размер курса: 302 Мб
Формат курса: файлы exe, avi, pdf, txt
Страниц печатного текста: 151
Иллюстраций: 84
Видео: 32 минуты
Требования: ОС Windows, CD-привод
Дополнительную информацию смотрите на сайте курса: Узнать подробности (перейти на страницу видеокурса)

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