

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



Что за курс. Авторский курс Дмитрия Шеломенцева, как и следует из названия, посвящен такой актуальной проблеме как проблема лишних жировых отложений на животе. Что вошло в курс. Курс рассчитан как на людей начинающих, так и на людей занимающихся фитнесом. Поэтому в курсе разделены и диеты и программы на две категории - для "оздоровительного" и для "фитнес" уровня. Для начинающих и занимающихся фитнесом соответственно. Подойдет как мужчинам так и девушкам, решивших просто подкорректировать фигуру, убрать лишний жирок, сделать плоским и сексуальным животик.

Курс составляет 12 недель и состоит из 2-х программ, рассчитанных на 6 недель каждая.

Курс базируется на комплексе следующих компонентов::

- **Диета.** Грамотное питание.
- **Тренинг.** Грамотные тренировки целевой области – живота (обязательно), дополнительные упражнения для развития других мышц (необязательно).
- **Кардионагрузка.** Грамотные бег, ходьба, велосипед, велотренажёр, беговая дорожка – любой вид нагрузки на выбор (обязательно).

- **Восстановление.** Грамотный отдых между тренировками (желательно).
- **Мотивация.** Психологическая проработка мотивационных факторов для уменьшения живота (обязательно).
- **Жиросжигатели.** Тренажёры и добавки для жиросжигания (необязательно) – для тех, кто хочет ещё больших и быстрых результатов, исключительно по желанию.
- **Очищение организма.** Специальные процедуры для очистки организма (необязательно) – для тех, кто хочет ещё больших и быстрых результатов, исключительно по желанию

Выше перечисленных компонентов действуют синергетически, т.е. взаимно усиливают друг друга. Каждый из них сам по себе, пожалуй, ни на что не способен, и только в грамотной связке может действовать с поразительной эффективностью. И что немаловажно, курс расскажет и покажет, как убрать живот не только без вреда для здоровья, а даже с громадной пользой! По окончании курса, предусмотрен плавный выход из диеты и тренировок.

В заключение.

В этом курсе Вы познакомитесь со своим телом заново, осознаете его настоящие силу и красоту! Вы получите ВСЕ необходимые знания и подробные пошаговые инструкции, для того чтобы максимально быстро убрать живот. Методика на 100% адаптирована к современным Российским условиям и бешеному ритму жизни, когда вечно не хватает времени, денег и сил.

Дополнительную информацию смотрите на сайте курса:

[Узнать подробности \(перейти на страницу курса\)](#)

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