

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



Что за курс?

Перевод на русский язык курсов мастера Ван Лин. Курс состоит из нескольких видео и аудиокурсов, применение которых в комплексе поможет достичь нужных вам результатов.

Что вошло в видеокурс?

Вводный мотивационный тренинг (аудиокурс).

- Исторический экскурс в историю красоты женского тела;
- Как выиграть поединок с собой и уверенно встать на Путь к достижению своей цели;
- Что мешает Вам прямо сейчас изменить свою фигуру;
- Как настроить себя на успех: психологические советы, практические рекомендации и поэтапный план действий;
- 8 секретов, следуя которым Вы реально измените свою фигуру за несколько месяцев;

Дыхательные упражнения Цигун для снижения веса (видеокурс).

- Упражнение "Лягушка";
- Упражнение "Лотос";
- Упражнение "Лягушка, поднимающая волны".

Динамический цигун (видеокурс).

- Упражнение "Ногами упираться в небо";
- Упражнение "Дотянуться до звезды";
- Упражнение "Двигаться как морская волна";
- Упражнение "Качаться как маятник";
- Упражнение "Собирать персики";
- Упражнение "Вытягиваться как змея";

Антицеллюлитный самомассаж (видеокурс).

- Упражнение "Похлопывание рук";
- Упражнение "Похлопывание плеч";
- Упражнение "Похлопывание спины";
- Упражнение "Одновременные похлопывания по спине и плечам";
- Упражнение "Похлопывание груди";
- Упражнение "Одновременные похлопывания груди и живота";
- Упражнение "Раскручивать жизненную энергию Ци";
- Упражнение "Похлопывание ягодиц";
- Упражнение "Стучать в барабан";
- Упражнение "Похлопывание ног";
- Упражнение "Поочередные постукивания ног";

Золотые принципы сбалансированного питания (аудиокурс).

- Почему так важно придерживаться принципов сбалансированного питания, если мы хотим иметь здоровое и красивое тело;
- Три типа телосложения: как определить к какому типу Вы относитесь;
- Формулу определения своего идеального веса;
- Шесть основных компонентов питания: как их комбинировать с учетом корректировки своего веса;
- Какие существуют натуральные пищевые добавки для жиросжигания;
- Почему мы толстеем;
- Механизмы набора лишнего веса;
- Как стресс влияет на набор лишнего веса;
- Почему так важен завтрак и как правильно его составить;
- Шесть золотых принципов питания, которые помогут плавно, но кардинально изменить жизнь к лучшему;
- Золотые формулы, которые позволят рассчитать индивидуальное оптимальное количество потребляемых калорий;
- 8-ми недельный стратегический план перехода на высокоэффективное здоровое питание для поддержания тела в идеальном состоянии долгие годы.

Бонусы.

- "Фэн-шуй для вашей кухни" - электронная книга;

- "Кардиотренировка. Самоучитель для начинающих" - электронная книга;
- "Золотые рецепты сбалансированного питания" - электронная книга;
- "Уколы красоты, или все секреты косметологии на пути к Вашему новому идеальному телу" - электронная книга;
- "Золотые рецепты Восточной кухни" - электронная книга;
- "Прощай, целлюлит! Золотая коллекция советов и рекомендаций для борьбы с целлюлитом" - электронная книга;

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

Карточка курса: * Название: Цигун для похудения
Автор(ы): Ван Лин, Неоглори
Цена: 63 \$
Способы оплаты: Оплата наложенным платежом для России, RBK money, Оплата через сис
Способы доставки: Почта.
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: Ван Лин, Неоглори

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