

21 день со спортом

Не пропущу ни одной тренировки,
чтобы сформировать привычку

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

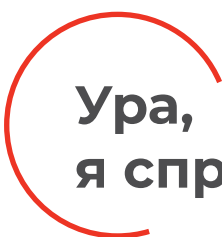
17

18

19

20

21



**Ура,
я справился!**

В начале пути важно не нарушать режим тренировок минимум 21 день — именно столько нужно, чтобы занятия вошли в привычку. Дальше будет проще — организм втянется и сам начнёт требовать нагрузки