***Курс начинающий***

Курс начинающий создан для тех, кто хочет встать на сторону ЗОЖа и начать жизнь с чистого лица.

Для кого подойдет курс?

1. Для подростков которые потеряны во времени во времени и думают что курить и пить это «круто»
2. Для тех кто хочет начать здоровый образ жизни и до этого ни разу с ним не сталкивались

Чему научитесь после прохождения курса?

1. Узнаете что такое здоровый образ жизни, как правильно вести его и зачем это нужно

Программа курса составлена на повседневную жизнь, расписана по дням и вы должны будите выполнять эти упражнения повседневно, пока не станет это вашей привычкой.

И так начнем.

В понедельник вы должны понять что прежнего образа жизни не будет, начинается новая жизнь. Утром нужно проснуться рано, часов в 7-8 и выйти на пробежку, бегать нужно не долго, минут 15-20, далее когда придете домой нужно обязательно покушать и отдохнуть. Нужно забыть про ту еду, которая была раньше, теперь только здоровое питание, каши, супы, фрукты и т.п. В обед нужно покушать, сделать физические упражнения, выйти на улицу, прогуляться. Далее когда наступил вечер нужно сделать снова физические упражнения, например отжимания или подтягивания а так же выйти на вечернею пробежку. Остальной вечер вы отдыхаете, рабочий день закончен.

Во вторник утром нужно проснуться рано, часов в 7-8 и выйти на пробежку, бегать нужно не долго, минут 15-20, далее когда придете домой нужно обязательно покушать и отдохнуть. Нужно забыть про ту еду, которая была раньше, теперь только здоровое питание, каши, супы, фрукты и т.п. В обед нужно покушать, сделать физические упражнения, выйти на улицу, прогуляться. Далее когда наступил вечер нужно сделать снова физические упражнения, например отжимания или подтягивания а так же выйти на вечернею пробежку. Остальной вечер вы отдыхаете, рабочий день закончен.

В среду будет выходной, не забывайте про физические упражнения в обед и вечером, так же не забывайте про правильное питание.

В четверг утром нужно проснуться рано, часов в 7-8 и выйти на пробежку, бегать нужно не долго, минут 15-20, далее когда придете домой нужно обязательно покушать и отдохнуть. Нужно забыть про ту еду, которая была раньше, теперь только здоровое питание, каши, супы, фрукты и т.п. В обед нужно покушать, сделать физические упражнения, выйти на улицу, прогуляться. Далее когда наступил вечер нужно сделать снова физические упражнения, например отжимания или подтягивания а так же выйти на вечернею пробежку. Остальной вечер вы отдыхаете, рабочий день закончен.

В пятницу утром нужно проснуться рано, часов в 7-8 и выйти на пробежку, бегать нужно не долго, минут 15-20, далее когда придете домой нужно обязательно покушать и отдохнуть. Нужно забыть про ту еду, которая была раньше, теперь только здоровое питание, каши, супы, фрукты и т.п. В обед нужно покушать, сделать физические упражнения, выйти на улицу, прогуляться. Далее когда наступил вечер нужно сделать снова физические упражнения, например отжимания или подтягивания а так же выйти на вечернею пробежку. Остальной вечер вы отдыхаете, рабочий день закончен.

Суббота и Воскресенье нужно утром нужно проснуться рано, часов в 7-8 и выйти на пробежку, бегать нужно не долго, минут 15-20, далее когда придете домой нужно обязательно покушать и отдохнуть. Так же не забывайте про физ.упражнения и про правильное питание. Когда наступил вечер нужно сделать снова физические упражнения, например отжимания или подтягивания а так же выйти на вечернею пробежку. Остальной вечер вы отдыхаете, рабочий день закончен.

Повторяйте эти упражнения каждую неделю пока это не войдет в привычку и вы заживете по новому.

Что делать если я прошел этот курс и мой режим дня стал таким, как следовал курс. Всё просто нужно написать мне на почту

[ddedulike@gmail.com](mailto:ddedulike@gmail.com) и я выдам следующий курс.