

Программа 30ти дневного марафона стройности Марии Кучеренко

1й день SM	2й день SM	3й день SM	4й день SM	5й день SM	6й день SM	7й день SM
1. Анкета 2. FatSecret 3. Ходьба 4. Самооценка 5. Курица с овощами в соево-медовом соусе	6. КБЖУ 7. РСК 8. Бег 9. Мода 10. Суп Том Кха	11. Норма БЖУ 12. Отчет 13. Планка 14. Успешность 15. Оладьи из брокколи	16. Норма РСК 17. Коэффициент активности 18. 5 тибетцев 19. Отношения 20. Огурцы с говядиной по корейски	21. Режим 22. Приседания 23. Саботаж 24. ПП сочники	25. Сладкое и мучное 26. Протеиновый коктейль 27. Махи ногами 28. Ресурсы 29. Куриная грудка в овсянке	30. Фрукты 31. Пресс 32. Мотивация 33. Творожная запеканка
8й день SM	9й день SM	10й день SM	11й день SM	12й день SM	13й день SM	14й день SM
34. Вода 35. Табата 36. Род 37. Салат метелочка	38. Алкоголь 39. Отжимания 40. Тень 41. Морковно-яблочные сырники	42. Диеты 43. Растяжка 44. Гибкость 45. Полезные бутерброды	46. Читмилл 47. Скакалка 48. Изобилие 49. Салаты с куриным филе	50. Детокс 51. Хула-хуп 52. Паразиты 53. Картофельный суп-пюре	54. Метаболизм 55. Йога 56. Принятие 57. Салат из китайской капусты	58. Целлюлит 59. Лыжи 60. Любовь к себе 61. Маковый торт
15й день SM	16й день SM	17й день SM	18й день SM	19й день SM	20й день SM	21й день SM
62. Сахар 63. Плавание 64. Образ жизни 65. Ягодно-творожные шарики	66. Калорийные полезности 67. Танцы 68. Бодипозитив 69. Легкий салат на ужин	70. Гормоны 71. Коньки 72. Гармония 73. Легкий салат на ужин	74. Веганство и сыроедничество 75. Скандинавская ходьба 76. Интуитивное питание 77. ПП суши	78. Правила тренировок 79. Горы 80. Неловкость 81. ПП ленивые вареники	82. Плато 83. Сурья намаскар 84. Тестирование себя 85. ПП гамбургер	86. 3 кита 87. Берпи 88. Лень 89. ПП баунти
22й день SM	23й день SM	24й день SM	25й день SM	26й день SM	27й день SM	28й день SM
90. Правила ПП 91. Ступеньки 92. Страх успеха 93. Куриная запеканка с овощами	94. Мифы о тренировках 95. Уборка дома 96. Депрессия 97. Овсяные оладушки	98. Талия 99. Резинка 100. Травмирующие ситуации и шаблоны 101. Бисквитный рулет	102. Свежевыжатые соки и низкокалорийные продукты 103. Сауна 104. Архетипы мужчины и женщины 105. Ризотто с грибами	106. Мифы ПП 107. Велосипед 108. Страх нового 109. Пшеничные сырники	110. Волшебные таблетки 111. Гантели 112. Иллюзии 113. Суп-пюре с грибами	114. Пищевое поведение 115. Спина 116. Эмоции 117. ПП пицца
29й день SM	30й день SM	<ul style="list-style-type: none"> Информация, формулы, правила, задания Спортивные задания Психологические заметки Рецепты <p>Контакты: WhatsApp, Viber: +79629514050 Skype: mashafox2508 Email: mashafox2508@gmail.com Instagram, FB: mashafox2508</p>				
118. Анализы 119. Икры 120. Страх изменений 121. ПП мороженое	122. Враги фигуры 123. Подтягивания 124. Паника и доверие жизни 125. ПП пирожное картошка					