

Программа 60ти 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					

31й день SM 126. Аминокислоты 127. Кардио 60 мин 128. Самомотивация 129. Яблочная шарлотка	32й день SM 130. Спать голой и еще некоторые факты о сне 131. Кардио 20 мин + ноги 132. Цели 133. Сочетание специй	33й день SM 134. Лекарства и ПП 135. Кардио 20 мин + пресс 136. Изменить себя к лучшему 137. Овощной суп	34й день SM 138. Аппетит в ПМС 139. Кардио 20 мин + руки 140. Мышление полноты 141. Запеченная овсянка с мандаринами	35й день SM 142. Чистое питание 143. Кардио 20 мин + растяжка 144. Виды пищевого поведения 1 145. Цветная капуста с сыром	36й день SM 146. Отдых после тренировки 147. Кардио 60 мин 148. Виды пищевого поведения 2 149. ПП шоколадный крем	37й день SM 150. Сочетание продуктов 151. Правильный отдых (бассейн, сауна, прогулки) 152. Виды пищевого поведения 3 153. Начинки для рулета из лаваша
38й день SM 154. Повышенное давление 155. Кардио 60 мин 156. Психология голода 157. Маковые конфеты	39й день SM 158. Углеводное окно и гликоген 159. Кардио 30 мин + ноги 160. Женственность 161. Заливной пирог с овощами	40й день SM 162. Замачивание сухофруктов и орехов 163. Кардио 30 мин + пресс 164. Все меньше и меньше 165. Свекольные вафли	41й день SM 166. Булочка на завтрак 167. Кардио 30 мин + руки 168. Один на один 169. Куриный суп	42й день SM 170. Перестать кушать вообще 171. Кардио 30 мин + растяжка 172. Разделяй и властвуй 173. Теплый салат из риса и грибов	43й день SM 174. Боль в мышцах 175. Кардио 60 мин 176. Наслаждение 177. Имбирно-тыквенный крем-суп	44й день SM 178. Пробиотики 179. Правильный отдых (бассейн, сауна, прогулки) 180. Страх совершить ошибку 181. Куриная печень с овощами и сыром
45й день SM 182. Похудение без усилий 183. Кардио 60 мин 184. Страх оценки 185. Нуга с орехами	46й день SM 186. Чего на самом деле не хватает организму 187. Кардио 30 мин + ноги 188. Страх боли 189. Морковные пирожные	47й день SM 190. Правило 20ти минут 191. Кардио 30 мин + пресс 192. Шаблонное мышление 193. Овсяный кекс	48й день SM 194. Соя 195. Кардио 30 мин + руки 196. Перезачатие 197. ПП батончики с семенами чиа	49й день SM 198. Что нельзя кушать перед тренировкой 199. Кардио 30 мин + растяжка 200. Миссия и предназначение 201. Банановое печенье	50й день SM 202. Выбираем хлеб 203. Кардио 60 мин 204. Выгоды 205. ПП шаурма	51й день SM 206. Факторы, которые не учитываются 207. Правильный отдых (бассейн, сауна, прогулки) 208. Поддержка 209. Салаты с креветками
52й день SM 210. Псиллиум 211. Кардио 60 мин 212. Возраст 213. Куриная пастрома	53й день SM 214. Смузи 215. Кардио 40 мин + ноги 216. Созависимые отношения 217. Пирог из шпината с семгой	54й день SM 218. Сидячая работа 219. Кардио 40 мин + пресс 220. Женщина - торт 221. ПП хлеб	55й день SM 222. Коллаген 223. Кардио 40 мин + руки 224. Дьявол носит Prada 225. Шоколадный мусс с творогом	56й день SM 226. Омега 227. Кардио 40 мин + растяжка 228. Гнев 229. Творожный зефир	57й день SM 230. Вечерний перекус 231. Кардио 60 мин 232. Загонять себя в рамки 233. Запечённый болгарский перец	58й день SM 234. Сахарозаменители 235. Правильный отдых (бассейн, сауна, прогулки) 236. Настроение 237. Творожный сыр
59й день SM 238. Похмелье 239. Кардио 60 мин 240. Таблетки для похудения 241. Лаваш с яблоком и творогом	60й день SM 242. Холестерин 243. Формирование своей программы 244. Личная терапия 245. ПП трюфели	<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>				