

צעד רביעי-התמדה.

הכלמתחיל ונגמר בהתמדה ובדיוק בגלל זה אני מקדישה לזה חלק שלם בתוכנית, התוכנית שלי תביא 100% תוצאות לכל אחת ולכל גנטיקה גם אם עד עכשיו לא היה לך ישבן שרירי וחטוב זה לגמרי ישתנה אחרי שתתמיד בתוכנית שלי אבל חשוב מאוד לבצע את כל האימונים, אני יודעת שהתוכנית קצת אינטנסיבית ואני גם מאוד מקווה שביחד איתה תשלבי עוד תרגילים כחלק מהאימון שלי שיעבדו לכם על כל הגוף אבל בשביל לראות תוצאות את צריכה לעשות את האימון הזה לפחות 3 פעמים בשבוע, שימי לב שנתתי דוגמא בפרק הקודם ל5 שבועות אבל התוכנית היא לתקופת זמן לא מוגבלת !! בעצם עד שתגיעי למטרה שלך אל תוותר לעצמך. שימי לב שגם צירפתי לוז להדפסה שיעזור לך לעקוב אחרי התוצאות והתהליך וייתן לך מוטיבציה, יעשה לך סדר בתכנון היומי ושילוב האימונים את גם תמיד יכולה להתייעץ איתי במספר של העסק, אני פה איתך בתהליך!