



**איך מגדילים את הישבן ולמה
לא הצלחת עד עכשיו?
ME.**

למה הגדלת הישבן הפך לכזה סיפור וקושי רב אצל בנות?

אני אתחיל ואגיד שלהגדיל ולחטב את הישבן כל אחת יכולה, מה שכן יש את עניין מבנה הגוף ופה חשוב לשים דגש ולחדד, כל אחת יכולה להגיע לתוצאות אבל לתוצאות המקסימליות שלה. לכל מבנה גוף יש את המקסימום שלו, מה זאת אומרת? הישבן בסופו של דבר הוא שריר שצריך לפתח ולעלות במסה בשביל שנקבל את התוצאה הטובה ביותר אבל לא אצל כולנו השריר יכול לעלות במסה בצורה טובה ונקייה, זאת אומרת שכל אחת תראה שינוי לטובה ושינוי גדול, לחלקנו זה יהיה קל יותר ולחלקנו קצת יותר קשה אבל מה שבטוח זה שכולנו נראה תוצאות אצל כל אחת זה יראה **אחרת אבל זה כל היופי, תזכרי שהמטרה שלך זה לממש את הפוטנציאל שלך ולהגיע לגרסה הכי טובה של עצמך ולא להיראות כמו מישהי אחרת. אז יאללה שיהיה לנו בהצלחה!!!**