



Думайте о том, каким вы хотите выглядеть. Составьте мысленно картинку тела , о котором мечтаете. Запомните эту картинку. Это ваша цель.

Если вы с первого дня не научитесь работать правильно, можно вообще не начинать тренировок. Вначале сосредоточьтесь на краткосрочных целях, тех, которые можете достигнуть за несколько недель.

Заверяю, что через одну – две недели у Вас будет больше энергии, вы почувствуете себя сильнее. Ощутите удовлетворение от выполненной работы.

Техника – это то, что делает эффективным любую форму упражнений. Каждое занятие себе бросайте вызов. Вы достигните результата быстрее, чем думаете .

Желание, терпение и настойчивость и Вы добьётесь всего.

Верти в себя, и всё остальное последует! В вере – волшебство.