

### **Это сложно**

*Худеть, строить тело легко!!! Очень легко! Надо лишь разобраться в питании и тренироваться 2-3 раза в неделю. Распланировать свой график и вставить тренировки. Тренироваться можно с детьми, с подругой, с мужем, дома, на улице в зале!!*

### **Я не смогу отказаться от сладкого**

*Я с лёгкостью откажусь от сладкого! Я ем только вкусную и полезную пищу!!!  
Полезная еда очень вкусная и сладкого мне больше не надо!*

### **Еда - это сама большая радость в моей жизни. Смогу ли я лишиться себя этого удовольствия?**

*Удовольствие от приема пищи является показателем эмоционального здоровья. Поэтому эта данная природой радость обязательно останется с вами. Проблемой является именно переедание, часто приносящее далеко не положительные эмоции. Мы разберёмся в питании, научимся есть только правильную, полезную и вкусную пищу!*

### **Я боюсь, что резко похудею, а потом вес вернется.**

*Жесткие ограничения не дают устойчивого результата и вызывают неприятные эмоции.  
Вес не вернётся, если поддерживать активный образ жизни. Достаточно много ходить, правильно питаться и тренироваться 2-3 раза в неделю, что с нашей программой можно делать и дома!*

### **Я не умею правильно выполнять упражнения.**

*Все упражнения в программе марафона сопровождаются видео разбором ТЕХНИКИ выполнения. Вы сможете поставить*

*правильную технику, выполняя упражнения дома, если будете следовать всем инструкциям! :)*

- ★ *Я строю тело своей мечты легко, радостно и кайфуя, получая удовольствие от тренировок, от вкусной еды.*
- ★ *Муж и друзья вдохновляются мною. Я для них большой пример.*
- ★ *Моё качество жизни растёт.*
- ★ *У меня много сил и энергии от тренировок и питания!*

***Я успеваю делать всё: работать, заниматься семьёй, тренироваться и питаться! Я - молодец!***

