

קובץ פעולה מזורז: בתוך 3 דקות מעכשיו תוכלי להתחיל את התוכנית

הכנתי לך קובץ קטן, שהתפקיד שלו הוא לקצר לך תהליכים במידה ואת רוצה להיות הכי פרקטית שיש. את לא חייבת לפעול לפי השלבים שכאן, את יכולה לעבור על כל וידאו (מאוד מאוד ממליץ) שיש בממשק.

אבל אני יודע שזה לא מעט חומר, וכן אפשר ללכת קצת לאיבוד.

זאת הסיבה שיש לך את הקובץ הזה.

בלי קשר, בשבוע הראשון יהיו לך הרבה שאלות, ולא בהכרח תביני מי נגד מי, אחרי שבוע אני מבטיח שזה ייזרום הרבה יותר ואת תתחילי לרוץ בצורה שמאוד תפתיע אותך.

חשוב לשאול שאלות: על כל דבר שיש לך, מצידו תשאלי את אותה השאלה 200 פעם ביום, זה קריטי שתביני.

מאוד ממליץ לך לשאול בקבוצת פייסבוק שלנו בשביל מענה סופר מהיר גם מבנות שעשו את התוכנית כבר, וגם ממני.

הנה השלבים להתחילת התוכנית חיטוב שלך - ב- 3 דקות מ... עכשיו:

- 1) את רואה את הוידאו הכרות הראשון
- 2) מורידה את הקובץ שנמצא תחת השיעור "הבסיסי להכל - חשוב"
- 3) בקובץ יש הרבה ערך סופר פרקטי, אם את רוצה להתחיל במידית, פשוט תקחי את התפריט שיש שם (יש קובץ בונוס שכבר נמצא בממשק בשם "תפריטים מומלצים נוספים", את יכולה להציץ שם ולבחור תפריט אחר, כל התפריטים הללו הוכחו כסופר יעילים)
- 4) מוסיפה את האימונים שבממשק (זה נמצא תחת הכיתוב יום א': ריקון גליקוגן. יום ב': ריקון גליקוגן. יום ד': אימון כוח. יום ו': אימון כוח), האימונים הם לא בגדר חובה, אבל לגמרי מומלצים.
- 5) החלטת לבנות תפריט עצמאית? רואה את הוידאו "התחלה מהירה 2" ובונה לעצמך תפריט שמורכב מ: 70-120 גרם חלבון (נטייה לכיוון ה-120) 70-120 גרם פחמימה (נטייה לכיוון ה-70) ועד 30 גרם שומן

(C) כל הזכויות שמורות לג'ניה רומסקי