

Программа Rockin' Body.

Хотелось бы написать небольшой отзыв о программе.

Итак, согласился, потому что хотелось получить новый опыт. Так как до этого дома не занимался. И думалось мне, что это все ерунда. Однако, хотелось убедиться лично. Да и потом, я знал Константина, в смысле не лично – читал еще его с форума burnthefat.webtalk.ru, и я знал, что уж он-то плохого не посоветует. Поэтому решил попробовать.

Работалось просто отлично, особенно с поддержкой от Константина. Мне кажется, с такой поддержкой, даже если бы я просто зарядку с утречка делал, эффект такой же был бы. Константин, очень тщательно отвечал на каждый мой вопрос. Иногда, они у меня были и вовсе дурацкие, но очень важные для меня, и это ни разу не смущало Константина. А так как я по натуре педант, скажу вам сразу это не так просто. Потому как я писал ему буквально по каждому вопросу. И, максимум через несколько часов, получал развернутый ответ со всеми объяснениями, почему это работает так, а не иначе. Это именно то, что я искал.

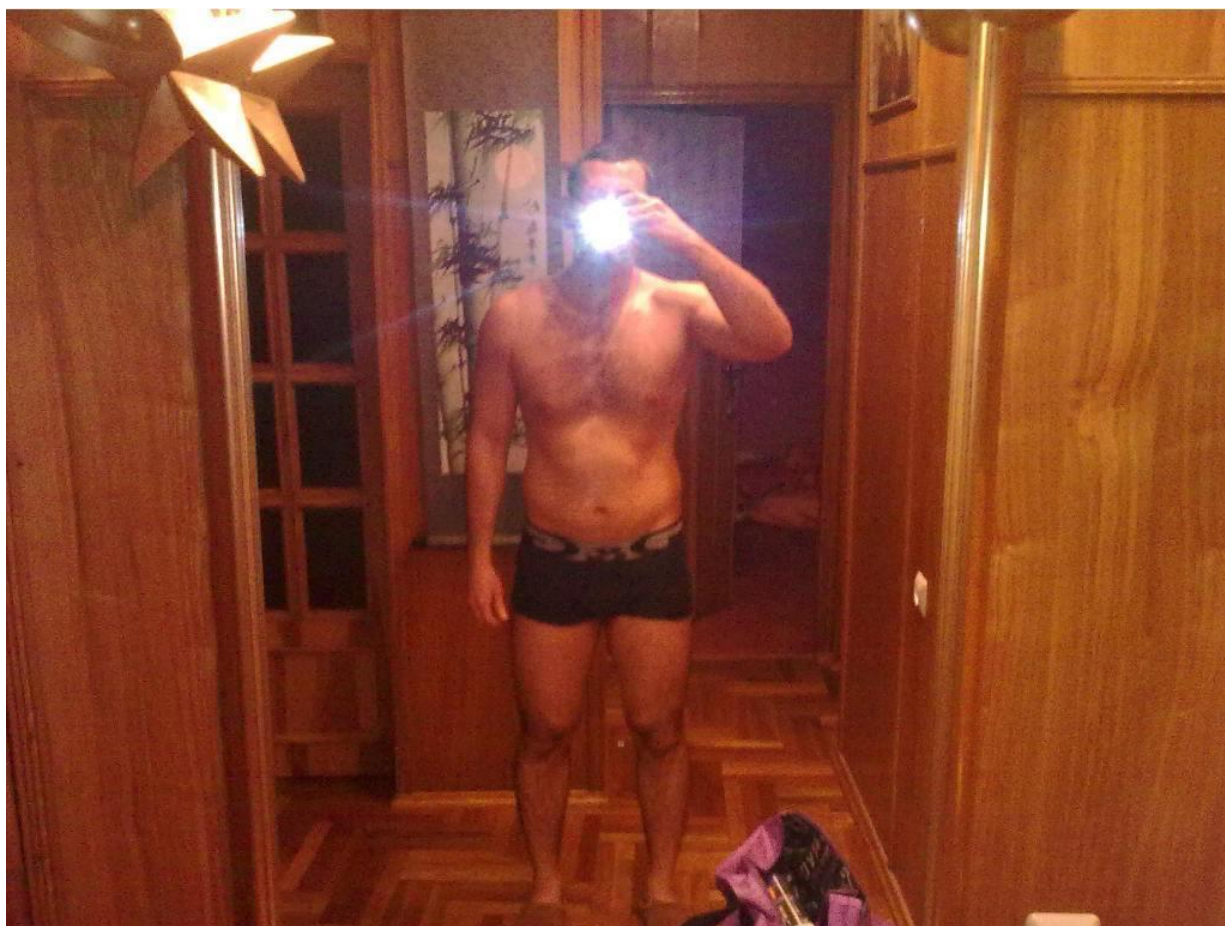
Те, кто только начинает какую-либо из программ Константина могу посоветовать одно. Следовать каждому совету Константина очень тщательно и по каждому вопросу, который остался непоясненным, тут же писать ему. Т. е. буквально доставать его. Чтобы не осталось того, в чем вы сомневаетесь. Потому как непоясненность эта в конце недели может привести к отсутствию результата. А это ой как тяжело. Плюс, очень страдает мотивация, когда ты не видишь реальных результатов твоей работы за всю неделю.

Целей к началу программы не ставил никаких, ну разве что втянуться в BFS и фитнес-программы, так как я даже не знал чего можно ожидать от этого. Однако, результаты у меня есть и довольно приличные.

Итого: -1.8 % жира, -2.8 кг, по 3 см с талии и с таза.

В джинсах похудел на 2 размера, если раньше носил 34, сейчас покупать буду в следующий раз 32. Джинсы все болтаются как на рэпере, ну я люблю свободный стиль, поэтому пока поношу так, далее еще на размер похудею и обновлю гардероб.

Могу, также, посоветовать сомневающимся начинать или нет заниматься по программам Константина. Однозначно да, начинать. Идти стоит, несколько даже из-за программ BeachBody, а из-за одной поддержки Константина. Такого тщательного саппорта я еще не видел. Спасибо ему!



День 29.

