ה-1% שלי לשינוי האמיתי שלך

ירידה במשקל ובאחוזי שומן היא לא תוצאה של סבל, אלא של דיוק פיזיולוגי והתמדה בהרגלים קטנים. שיפור של 1% ביום יוביל אותך לגוף חזק, חטוב ובריא שנשמר לאורך זמן.

הגיון פיזיולוגי: השינוי הקטן בכל יום בונה בסיס מטבולי חזק שנשמר לכל החיים.

טיפ מעשי: עקביות מעל מושלם - בחרי 1-2 הרגלים בשבוע והתרכזי עד הם נהיים חלק מחייך.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או
למסור לצד שלישי את המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר