

Однако, если во время занятия или после него лицо побледнело, выступил обильный пот, появились головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком велика.

Нередко после таких занятий ухудшается аппетит, появляется раздражительность, нарушается сон.

