

ПРЕОБРАЖЕНИЕ





Дорогие мои девочки, хочу вам поведать свою историю преобразования. Меня зовут Марина мне 53 живу в маленьком селе. Что же со мной произошло? Вот мой сказ: Жила-была девочка Марина вышла замуж и началась семейная жизнь. Первого родила сыночка, потом дочку и еще одного сыночка. семья разрасталась, и я в ширь росла. Дела, заботы о детях, хозяйстве, совсем себя запустила. Дети выросли, уехали, а я осталась в селе жить. Вот и время собой заняться, проболовала все, таблетки для похудения, всякие эликсиры выписывала, все бес толку.



Купили мне планшет и тут в в контакте наткнулась я на Светлану. Это был проект «мы вместе» оплатила так интересно было готовое меню из простых продуктов-ГОТОВЬ И ПИТАЙСЯ. А эти тренировки на стуле вообще меня порадовали, в это время у меня болела нога травма, лишний вес а тут на стульчике гимнастика мои килограммы начали уходить по тихонькую со 102кг сдвинулись до 93кг это был большой прогресс. если честно не верила в эти тренировки что там на стульчике шевелится, но результат обрадовал. Сейчас я сменила гардероб с 58 размера до 52 размера. В зеркало смотрюсь и улыбаюсь-молодец Марина, ТЫ ЭТО ЗДЕЛАЛА!