

Wellness прокачка Федора Виденеева

История моего преображения!!!

Моя история Преображения

Снижение веса 32 кг за 5 месяцев : История моя такова .В июне 2016 года мне была сделана операция на копчик и я долго восстанавливался и забросил своё занятия спортом из-за болезни. И посмотрев в ноябре в зеркало увидел ужасную картину -что у меня пузо свисало и я набрал 97 кг.Я понял что надо что-то менять. И я 25 ноября 2016 года начал заниматься в тренажёрном зале и у меня появились первые результаты в период с 25 ноября по 17 декабря я сбросил 4 кг т.е мой вес стал 93 кг. И я принял решение позвонить Андрею Веснину по поводу вэлнэс и пришёл на встречу в офис ,где прошёл тестирование на анализаторе Танита . И увидив результаты принял решение пользоваться коктейлями и витаминами вэлнэс.Через 5 месяцев я сбросил 32 кг и очень доволен результатом и не собираюсь останавливаться на достигнутом. Также продолжаю тренироваться от 3 до 4 раз в неделю плюс правильно выстроенное питание и конечно вэлнэс продукты . Спасибо компании за такой продукт.Фото до вэлнэс и через 5 месяцев

Фотографий до wellness, и после 5 месяцев
употребления продукта!!!



Видео С моих тренировок



Мой рацион питания!!! Для идеального веса, набора мышечной массы

6-00- Подъем, выпиваю стакан воды

6-05-6-20-Зарядка(отжимание, пресс, планка, бицепс)

6-25 -Водные процедуры (умывание, чистка зубов, бритье)

6-30-Коктейль Вэлэнсс

7-00 -Завтрак :овсянная каша 50 гр, 1 банан, 30 грамм сыра до 45% жирности, 2 яйца белок, и пакетик вэлнээс пэк, чай

11-30-12-00 -Обед



Продолжение

11-30-12-00- гречневая каша 50 грамм,салат,куриная грудка,филе индейки, рыба(150 грамм)

Здоровый Перекус 14-00-14-30-Батончик Вэлнээс один

Перекус 2 .Перед тренировкой за час 16-00-Второй Батончик Вэлнээс

17-00-18-45-Тренировка

19-50-20-00-Ужин-Суп Вэлнээс,либо вторая порция Коктейля

21-00 -22-00-Подготовка ко сну!!!



Что дал Wellness, и бизнес-проект прорыв мне, и еще принесет!!!

1) Здоровье

2) Уверенность в себе

3) привел тело в порядок!!!

А, что дал, и даст Бизнес Проект Прорыв мне:

- Новые знакомство

- Расширение круга общения

-



-Поездки по Башкортостану,и на мероприятия в Уфе

А ,что даст :

-Доход

-Вторую половинку

-Признание

-Путешествия за границу-



-Много друзей,бизнес-партнеров

Сейчас фото с тех мероприятий ,где я был с компанией,и партнерами!!!

А также продукты,Вэлнэсс!!!









Спасибо всем за внимания!!!

