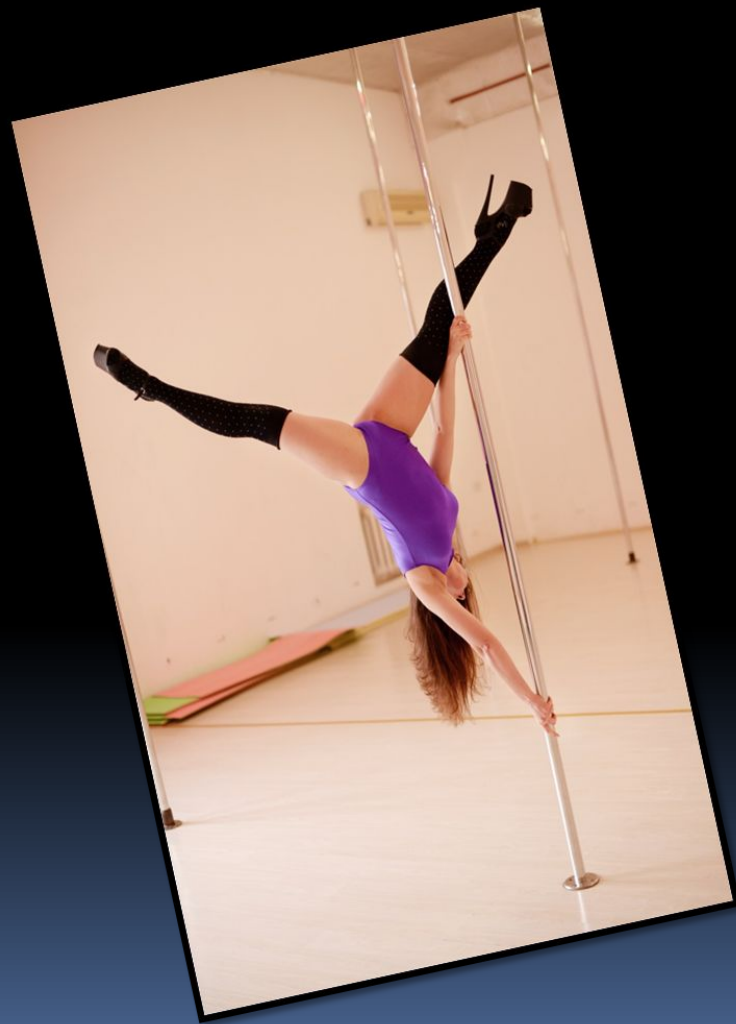


Дарья Дремченко



«Я люблю разрушать стереотипы»



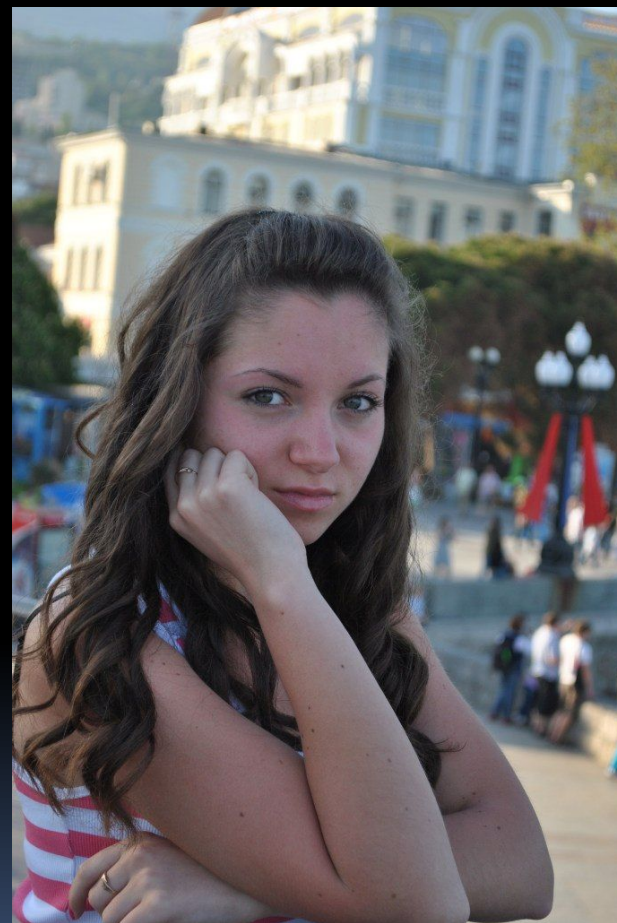


КТО ОНА?

Дремченко Дарья, родилась в нашем замечательном городе Запорожье. Я всегда была активным ребенком и не могла сидеть на месте, но у родителей, к сожалению, не было возможности водить меня в какие-то кружки. А мне так хотелось ходить на танцы, иметь классную растяжку и красивое тело.

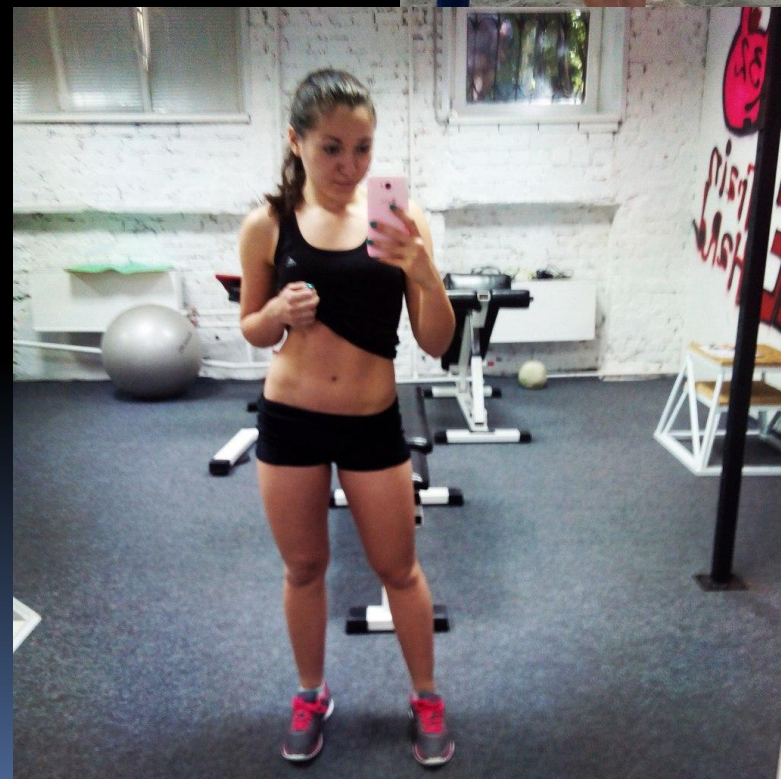
Первая взрослая мечта

И став немножко
постарше у нее появилась
мечта — помогать тем
людям, у которых есть
большое желание
становиться красивым и
здоровым, но, к
сожалению, нет
возможности



В поисках себя

- Джаз фанк
- кросс фит
- пауэрлифтинг
- тяжелая атлетика



Нашла свою любовь – Pole Dance

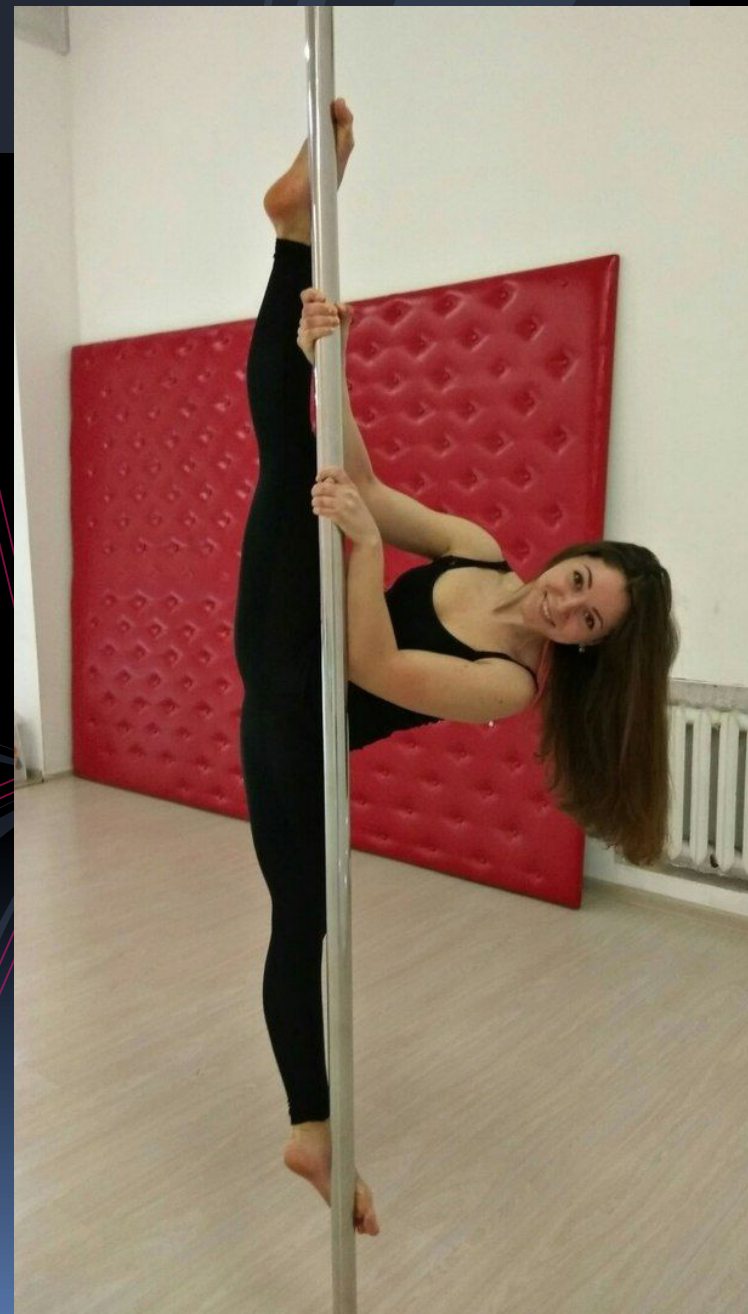


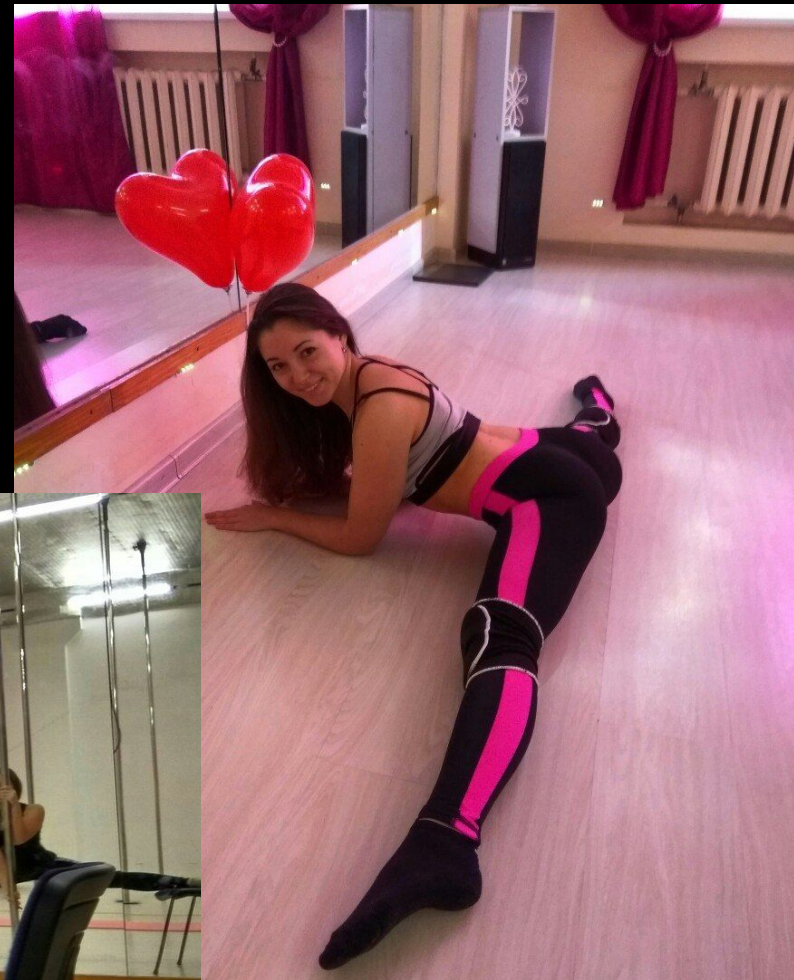
Я смогла!

Полгода тренировок и она смогла
сесть на шпагат!

Да, она маленького роста,
да, она никогда профессионально
не занималась никаким спортом,
да, она не обладала никакой
гибкостью,

НО
ДА ОНА СМОГЛА!







А почему бы и нет?





Хотите красивое,
здоровое, тело?
Хотите начать
правильно питаться и
заниматься спортом
без вреда для себя и с
минимальными
затратами времени?

PPVZR В СЕТИ

ПП в ZP

Подкачайся к лету, не превращайся в котлету 🍷👉

Закреплённая запись Информация



ПП в ZP

3 мар в 0:56

Ты до сих пор сидишь на диване и жалуешься на широкую кость??!! Быстро на тренировки 🏃‍♀️, #ppvzr #ppvzr #пп #зож #зп #зр #мотивация #успех #спорт #правильноепитание #lifestyle #весна2017 #beauty #likesforlikes #likes4likes #likesforfollow #likebackteam #likesreturned #likesforlike #l4l #follow #followme #follow4follow #followforfollow #followback #followher #follows #vk #motivation #sport



Вы подписаны ▾

Подписаны 9 друзей

Подписчики 46



Татьяна



Анна



Катя

#НЕ ГОВОРИ,
ЧТО У ТЕБЯ
НЕТ ВРЕМЕНИ.
ПРОСТО

1 2

18:27



__ppvzr__



41

558

900

публикации подписчики подписки

Подписки

Dasha

Тренировки, упражнения, советы 🧡📌Правильное питание (ПП) 🍏📌Мотивация📌
vk.com/ppvzr

На обновления этого человека подписаны
[dasha_dremchenko](#), [nadia8z](#), [nutochka_a](#) + еще 2



Сообщество для тех, кому нравится следить за своим телом, кто стремится избавиться от лишнего веса и хочет быть стройным и красивым. Здесь Дарья делится своими достижениями и впечатлениями, обсуждает различные методики и программы контроля веса, дает практичные советы.



ПП в ЗР
21 апр в 7:37

Лучшие упражнения для каменного пресса и здоровья спины
15 повторений каждого упражнения, 30 секунд планки.



ПП в ЗР
19 мар в 11:01

Всего 20мин в день!
Всё в ваших руках 🍷

УДЕЛИ 20 МИНУТ ДЛЯ СВОЙ ФИГУРЫ!



ПОПА = 50 ПРИСЕДАНИЙ



РУКИ = 20 ОТЖИМАНИЙ



ПРЕСС = 50 РАЗ



НОГИ = 3 МИНУТЫ

УПРАЖНЕНИЯ "СТЕНКА" (СИЛЬНО ПРИЖАВШИСЬ СПИНОЙ К СТЕНЕ, ПРИСЕСТЬ)



ТЕЛО = 100 ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ





**Если ты ждёшь, что кто-то примет тебя «таким, как ты есть»,
то ты просто ленивое мудло. Потому что, как правило,
«такой, как есть» — зрелище печальное. Меняйся, скотина.
Работай над собой. Или сдохни в одиночестве.**

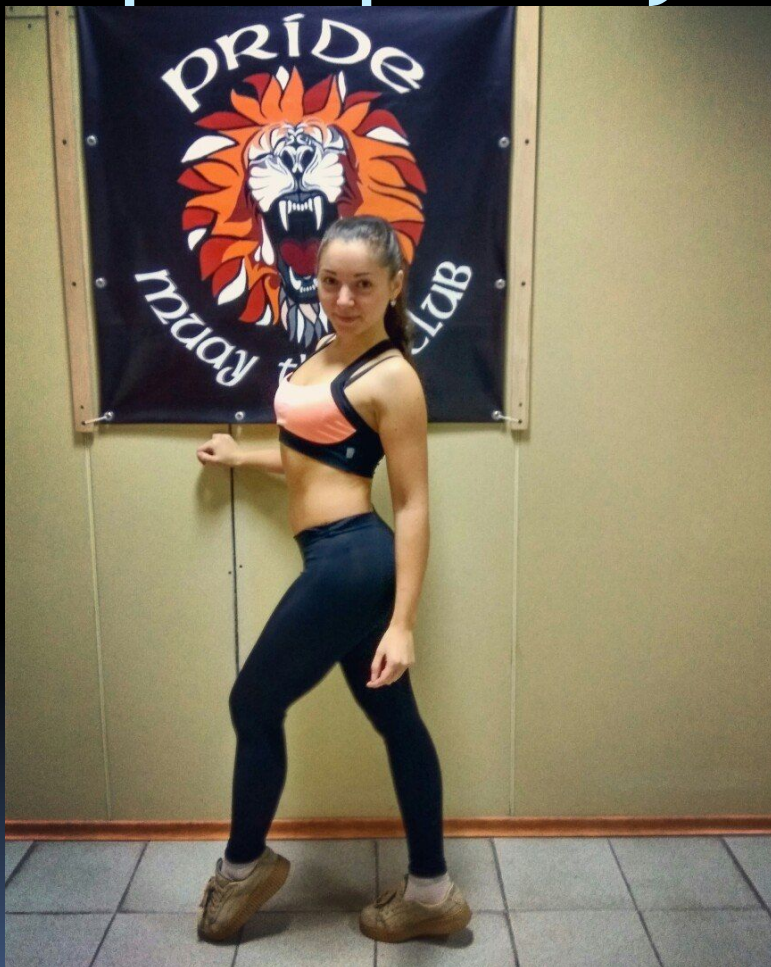
Победа не всегда означает быть первым, ПОБЕДА –
это когда ты стал лучше чем был



СЕГОДНЯ POLE DANCE НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ДАШИ



Она ходит на
тренировки,



УЧАСТВУЕТ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ПОБЕЖДАЕТ,

Поздравляюююю!!! 🎉🎉🎉 Это было не выступление, а пожар
#JETartclub



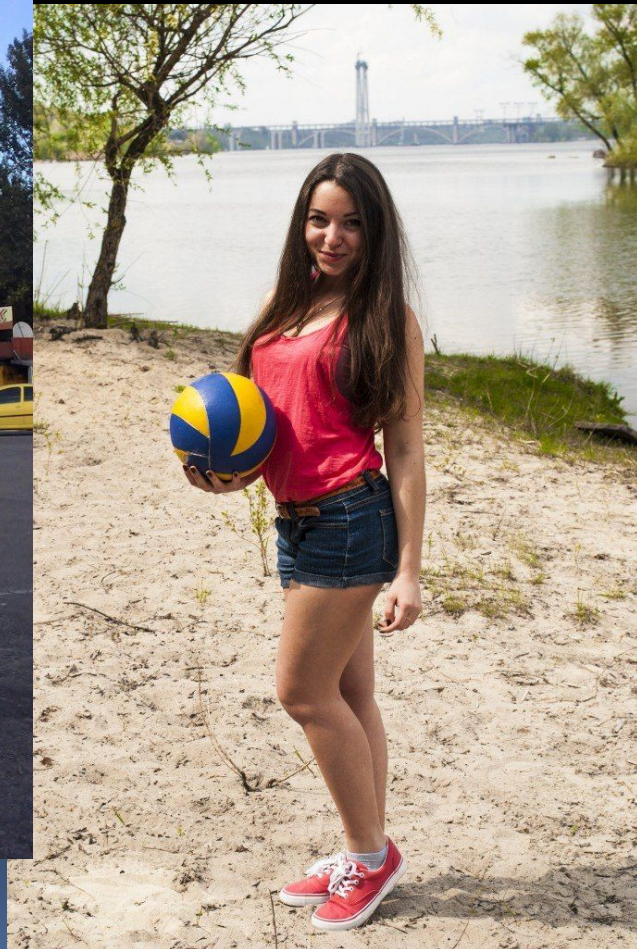


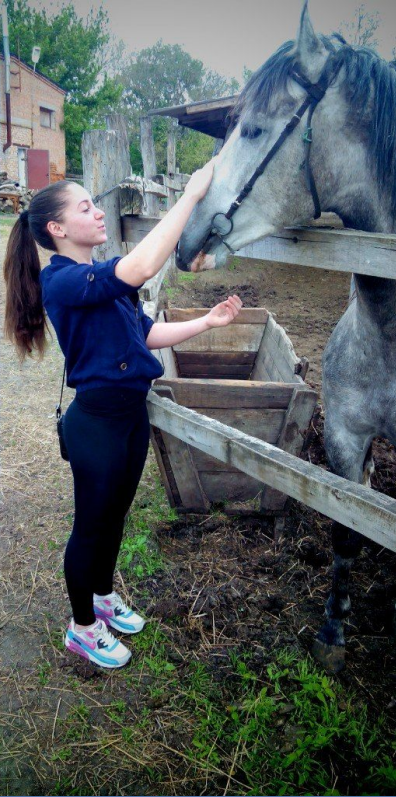
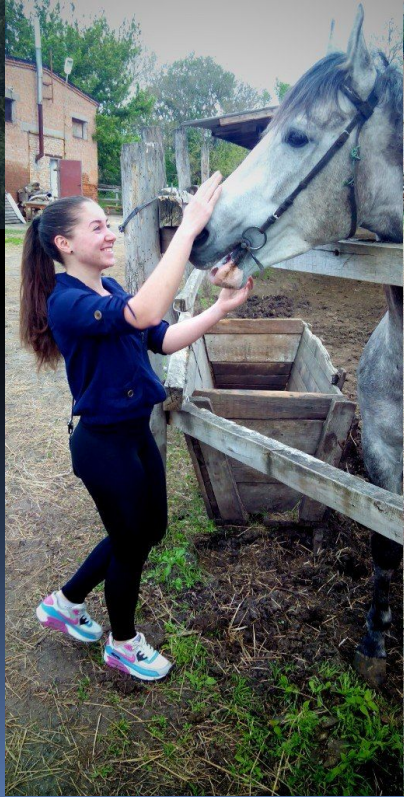
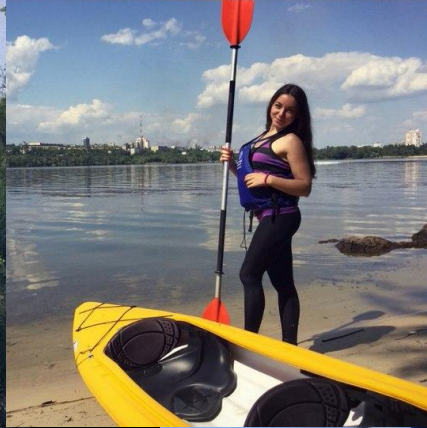
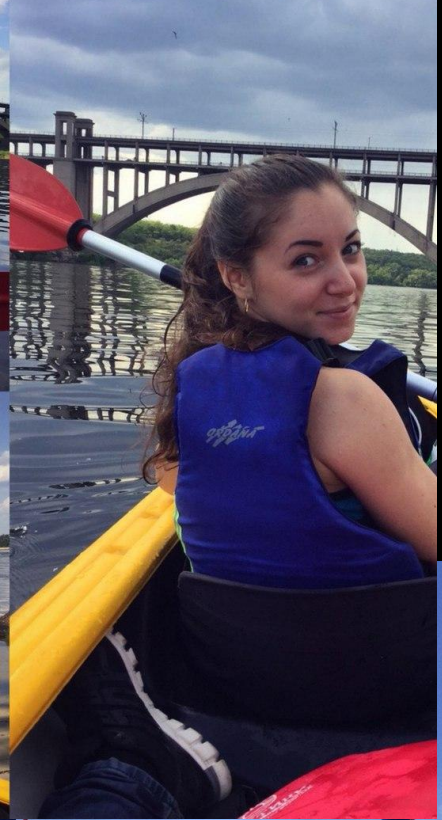
Она учиться,

4 курс «Управление
персоналом и экономика
труда» Запорожский
национальный технический
университет

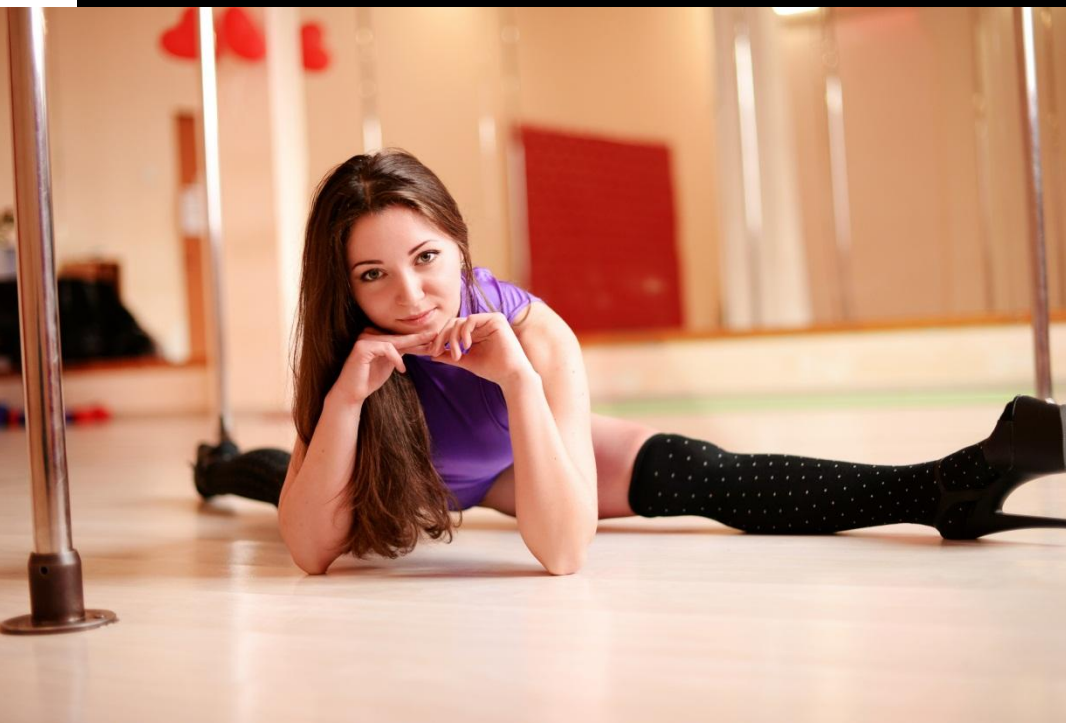


Она любит активный отдых





Совсем не маленькая звезда Pole Dance



Ты можешь
добиться всего
– поверь в
себя!

Смогла она –
сможешь ты!





**В ПП в ZP
Даша
приглашает на
свои
открытые
тренировки,
успей
записаться!**

Люби себя и не изменяй своей мечте!



Наша дружная команда ☺

- Звезда – Дарья Дремченко
- Продюсер – Снежана Резник
- Сопродюсеры – Татьяна Вечирко и Анна Ямчук
- Фотограф – Анна Смоляренко
- Видеорежиссер – Анна Москаленко
- Спин-доктор – Дарья Стешенко
- Имиджмейкер – Юлия Асеева
- Черный пиар – Дарина Скурская и Катерина Полежаева
- Аналитика – Оксана Быстро и Елена Пискун
- Ответственность за соц.сети – Надежда Труфанова