

5° Днес Лайф Корнер Бизнес IT DirTV Impressio URBN

/dir.bg/☆

Начало / Лайф / Здраве и красота

## Коя е най-ефективната фитнес тренировка и какво е общото ѝ с ДНК?

Перфектната форма - Въпрос на Воля или на природни дадености

08:38 | 4 януари 2021 | 0 | 3017 | снимка: Lifefitness

Да спортуваме по-често и (най-накрая) да влезем във форма със сигурност е едно от най-честите новогодишни обещания, а много пъти и сред най-често нарушаваните. Дали заради липса на време, отслабена воля или просто, защото не постигаме достатъчно добри резултати (или поне не такива, каквито бихме искали и не толкова бързо, колкото би ни се искало) - факт е, че добрата форма от топ приоритет се превръща в част от списъка с добрите намерения, които да реализираме в бъдеще. Наред с всички изброени фактори, има обаче и нещо друго, за което малцина си дават сметка и това са нашите природни дадености. Подобно на диетите, при тренировките също няма универсална формула и понякога само волята и упоритостта не стигат.

### АКЦЕНТИ

Алиша Куис на 40 - Жената...

## Описание:

Публикуване на прес съобщение или новина. Форматът осигурява на клиента представяне на нов продукт, информация за събитие или дейност. Материалът се подава в готов вид, като подлежи на редакторска проверка. С цел по-голяма ефективност се предлагат и алтернативни заглавия. В случай на редакция, тя се таксува според тарифния план.

## Технически изисквания:

Заглавие:

до 80 символа

Подзаглавие:

до 100 символа

Текст:

до 2 500 символа

Снимки:

1920x1080px