

Не надоело сидеть на одном месте?

?????? ??????: 10 ???????? ??????? ???????????

?????????? ?????, ??????? ??????? ???????, ? ?????????? ???? ??????? ??????????????: ? ??????? ??????? ???????
«????? ??????????» ?????????? ????????? 50% ??? ?????????? ?????? ? ??????. ?????? ? ?????? ??????????
????????????????? ?????????? ?????????? ????????? ?????, ? ??????????, ?? ?? ??????? ?????????????? ?????? ?
??? ? ?????????.

[illegible]

??? ????? ?????????????????? ????????????, ??????? ??????????????? ?????????? ??????????.

1. ?????? ?????? ??????

[illegible]

???

[illegible]

2. ?????????????????

[illegible]

???

[illegible]

3. ?????? ? ?????????????

[illegible][illegible][illegible][illegible]

????????????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ??????-????????, ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ? ?????????
 ??????????????. ?????????????? ?? ??????-?????????: <https://www.youtube.com/watch?v=g5lqGO9H1vo>

?????????????: <https://vk.com/alotpro>