Не надоело сидеть на одном месте?

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

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

***** ???, ??????? ***** *****, ??????? ***** «***** ??????????», ?? ****** ??????? ??????????? ?? ????????. ? ????????? ???? ? ??????? ???????? ???? ***** ****** «??????????????? ??????? ??????????». ?? ?????????? ?? ??? ???????? ***** 35% ???? ?????????? ??????????? *****.

??? ***** ???????????????? ???????????, ??????? ??????????? ???????? ????????:

1. ??????? **** *****

??????????? ??? ???????? ???? ??????? «???????». ??? ???????? – ???????????, ??????? ? ???????? ***** ? ******. ????????? ??-?? ??????????? ??????? ?????????? ????, ??????? ?????????? ? ????????, ??? ***** ??????????? ? ????????????. ***** ????, ??? ???????? ???????????, ??? ****** ?? ??????????, ? ***** ??? ****** ??????? ??????? ? ??? ???? ????, ??? ******. ? ?????????? ??????? ****** ???????? ? ?? ???????? ????????????????. ****** ??? ? ****** ???????? ???????????? ???????? ****** *****. ???? ????????? ??? ???????, ????????? ???? ????????? ?? ??????????? *****.

??? ????????:

????????? ?? ***** ??????????? *****, ???? ?????????? ??????????? ??????? ?????????? ????. ? ???????? ****** ?? ??????????? (? ***** ??? ****** ? ????????? ??????????) ***** ????????? ???? ???????. ?? ??????? ****** *****, ***** ?? ??????? ???????????. ???????? ??????????? ??????????? ?????????? ???????? (?? 8-10 ???????? ? ????), ? ??? ???????????? ****** ????????? ???? ? ????????????? ???????. ??? ?????????? ????????? ****** ***** ???????????? ????????? ????????? ***** ???????????? *****.

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

???? ***** ***** ******, ??????? ****** ??? ??????????? ????????????? ??????????? ??????? ??????????. ??????????? ???????? 10% ****** ? 25% ******. ??? ??????? ****** ***** ??????? ????????? ??-?? ****** ???, ???????? ?? ???????? ****** «???? ?? ????».

??? ????????:

***** ???????? ????????, ***** ****** ?????????. ???????? ??????? ?????????, *****, ***** ?? ??????????. ? ??????? ???????? ??? ***** ????????? ****** ????????, ????????? ????, ****** ***** ??????????? ????????. ??????? ***** ???? ?? ***** 1,5 ***** ???????? ? ????, ***** ***** ?? ***** ****** ? ***** ????????? ?? *****.

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

????????, ??? ? ??????? ????????? ???????? ?? ??????????? ??????????? ??????????, ? ??? ??????????? ???? ??? ????????????? ??????????. ????? ???????????, ????? ???????? ?????????? ??????????? ???????? ?????????, ??????????? ????????? 8 ????? ? ????????? ????! ?? ???????????, ??? ??????????? ?????????? ??????????? ???????????, ????????? ?????. ?? ?????? ??????, ? ??????????? ????? ?????? 30 ??? ??????????? ??????? ????????????? ??????. ???????? ?????????? ????? ??????????? ?? ??????????? ????? ????????????? ???????? ??????? ????????????. ?? ????? ??????? ???????? ??????? ?????? ?????????, ????? ? ?????? ??????????.

??? ????????:

??????? ??????? ????? ????????? ? ????????????? ????????? ??????. ?????? ????????? ??????? ? ????????????? ???? – ????????, ? ????????? ??? ??????????? ???????, ????? ?????????? ? ?????????? ?????? ? ??????? ?????????. ?????? ????????? ??-?? ?????, ????? ??????? ????????? ??????????? ????????. ????????, ?????? ???????. ????????? ?????????? ?????? ? ???????. ?? ????? ?????? ?????????? ???? ?????? ????. ?????, ????? ???? ????? ???? ? ??????????? ????????? ? ?? ?????????????. ??????? ????????? ??????????? ?????????? ??? ???????????.

4. ?????????

??? ?????????? ?????? ????????????? ?? ?????. ???? ??????????? ? ??????, ??????? ?????? ?? ????? ??????????? ?????????. ???? ? ?????? ??????? ???? ????????: ????????? ???????????? ??????? ??? ??? ????????? ?????. ? ????? ??????? ??????? ?????????? ??????????? ????? ???????? ?????? ???? ? ?????? ??????????. ? ?????? ???????????? ????? ??????????? ????????? ?????? ?????????????.

5. ???????

??? ??? ???? ??????? ??????????, ???????? ??????? ??????????. ??????????? ???????? ???????? ???????????? ??????????? ????????. ???? ?? ???????? ???????? ????????????? ???????, ??????? ?????????? ????????, «?? ???????? ??????», ?? 4 ????. ??????? ???????? ??????? ??? ?????? ???, ??? ??????? ????? ??????????? ? ????? ????? ????: ??????, ??????, ????. ????? ???????? ?????? ???????????? ?????????, ????????? ??? ????????? ???????.

??? ????????:

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

6. ??????? ??????????? ?????????

??????? ??????? ??????????? ????????? (???) ??????????? ???????? ???????? ????????. ? ???????? ?? ??? ??? ??? ??????? ?????????. ??? ????? ??????? – ???????, ??????? ???????? ?? ??????????? ????? ??????????? ??????, ?? ?????????? ???? ? ???????? ? ??????, ??????? ????????.

??? ????????:

?????? ???????, ??? ??? ??????????? ???????? ? ??????? ???????. ? ???????? ??????????? ???????? ??????????? ????????? ???????????? ??????????: ??? ????? ????????? ????? ??? ??????? ?????? ????? ? ?????. ????? ????? ??????????? ????? ?? ?????? ? ?????. ???????????? ?????????? ???????, ??????? ??????????? ???????? — ???, ???????? ??? ????????. ??????? ?????? — ???? ????? ?????????. ???????? ????? ??????????? ????? ?????????? ?? ?????, ??? ?? ?????

7. ????????

??? ?????????? ?????? ????? ???????????. ?????????? ????? ??????? ????????? ????????? ??????????? ?? ??????????? ????? ? ???????? ???????. ???? ?? ????????????? ???????? – ???????????, ?????? ?????? ????? ????????, ???? ????? ????? ????????, ?????????????? ???????????? ????????. ????? ????? ????????????? ????????, ????????? ????????????, ???????? ????????????????. ?????????? ????????? ??????? ????????? ?????? ????????????????.

8. ????????

??? ?????????? ??????????, 70% ????? ???? ??? ?????? ??????????? ? ???? ????????. ? ??????? ????????, ??????????? ??????? ??????, ???????? ???? ??????????? ???????? ?????.

??? ????????:

? ??????? ???????? ???, ??????? ????? ?? ??????? ????????, ????????????? ?? ???????, ???? ????????? ???????, ??????? ????????? ??????????. ??????? ?? ????????????? ????? (?? ???? ?????? ???? ? ?????), ???????? ???????. ??? ????? ???? ?????????? ???? (????? 1,5 ????? ? ????), ????? ??????????? ??????????? ???? — ????????, ????????? ?? 7, 14. ??? ?????? ????? ????????????? ????? ??????? ?????? 1 ?????? ?????????? ???? (???? ????? «?????????» ?????? ????????? ? ??????????? ?????????? ?????). ??????????? ?????????? ????????? ? ??????? ? ????????. ????????? ??????? ???????????? ????????: ??????, ?????, ?????? ?? ??????, ????????, ??????????? ????? ??? ??????????? (????? «???????» ?? ????????, ??? ????? ?????? ???????? ??????).

9. ??????? ?????????? ??????

??? ???????? ??????????? ??????? ?????????? ????? ??? ??????????? ??? ?????????? «?????????? ????????». ???????? – ???????? ?????? ?? ???????, ????????. ????????? ??-?? ?????????????? ?????? ? ??????????? ?????, ??????? ???????? ??????? ???????? ?? ????????? ????. 80% ????????? ??????????? ?? ???????? ???? ????? ???????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ????????.

??? ????????:

????????? ??????? ???????? ? ??????, ???? ???? ? ??? ??? ?????? ?? ????????. ??????? ???????? – ??????? ????, ??? ?????????? ???????????? ?????? ? ???? ???? ? ?????.

10. ??????????????? ? ??????????????? ?????

??? ?????????? ?????? ??????? ?? ??????????????? ????????? ????????, ????????? ? ?????? ???????. ? ??????? ?????????? ?????? ??????????, ???????????, ???????. ??????? ??????????????? ?? ???????? – ?? ????????, ? ?????? ?????????? ????.

?????????? ? ????? ? ?????????? ??????????????? ? ??? ?????????? ?????????? ??????????? ??????????????? ?????.

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

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

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

Revision #1

Created Wed, Mar 17, 2021 6:46 PM by Admin

Updated Wed, Mar 17, 2021 6:47 PM by Admin