

Запланована на одну годину зустріч з фітнес-тренерами Ростиславом Попком та Анною-Марією Смірновою заледве закінчилася за дві.

Численна аудиторія заходу зацікавилася красою та здоров'ям тіла і задавала безліч запитань. Серед яких: де знайти мотивацію? як правильно харчуватися? як правильно займатися спортом людям з різним станом здоров'я? як правильно скинути/набрати вагу? чому популярні серед дівчат дієти не дають результату? та багато інших.

Будьте сильні і здорові!















