

9 советов быть энергичным

Спорт каждый понедельник.

Ни когда не пропускай 2 занятия подряд.

Больше думай о здоровом смысле, а не о твоей крутизне.

Ставь интересные цели.

Делай награды даже за небольшие усилия.

Думай о контексте занятий и оборудовании заранее.

Занимайся часто.
Разнообразие помогает.

Трать деньги, чтобы делать упражнения более приятным.

20 минут с утра - это зарядка, а не тренировка.