

A woman in roller skis is shown in a dynamic, forward-leaning pose on a cracked, reddish-brown surface. The background is a dark, reddish-purple space with bright, radiating light beams and small white stars, creating a sense of motion and energy. The woman is wearing a white short-sleeved top with a logo and colorful stripes on the sleeves, black shorts with colorful stripes, and white roller skis with four wheels. Her expression is focused and determined.

АЛЕКСЕЙ СИЛОВОЙ

**10 ПРИВЫЧЕК,  
КОТОРЫЕ СВОДЯТ  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ТРЕНИРОВОК  
К НУЛЮ**

**Алексей Силовой**  
**10 привычек, которые**  
**сводят эффективность**  
**тренировок к нулю**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28745260](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28745260)*

*ISBN 9785449022226*

**Аннотация**

Досадно испортить тренировку ещё даже не приступив к упражнениям. Ведь мы с таким трудом выкроили время на неё в своём плотном графике и преодолели лень... Чем больше вредных привычек из этого списка вы замечаете за собой, тем сильнее эффективность тренировки будет стремиться к нулю!

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **10 привычек, которые сводят эффективность тренировок к нулю**

**Алексей Силовой**

© Алексей Силовой, 2018

ISBN 978-5-4490-2222-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Досадно испортить тренировку ещё даже не приступив к упражнениям. Ведь мы с таким трудом выкроили время на неё в своём плотном графике и преодолели лень... Чем больше вредных привычек из этого списка вы замечаете за собой, тем сильнее эффективность тренировки будет стремиться к нулю!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.