

5 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Комплекс пробуждения от Сергея Бадюка (1 и 2 части)
2		Утренние рекомендации от Голтиса для укрепления иммунитета
3		Комплекс для улучшения зрения (Антон Алексеев). Часть 1
4		РАЗМИНКА 1. АЛЕКСАНДР ИСАЕВ. 10 МИНУТ
5		Поток "присед" (Евгений Богачев)

