

Стартует бесплатная образовательно-тренировочная программа «SOTKA: 100-дневный воркаут»

07.10.2020

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬСЯ ОНЛАЙН!

Каждый год весной и осенью обычно начинается очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA: 100-дневный воркаут». За последние несколько лет в этой программе приняли участие свыше 600 000 человек из 1519 городов в 74 странах мира.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Необходимо соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Ежедневные занятия физической культурой позволяют сохранить физическое и психологическое равновесие организма. Одним из инструментов укрепления здоровья граждан, повышения иммунитета является SOTKA.

SOTKA – это программа для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. **Главная цель программы - обучение и тренировка людей любого уровня подготовки.** Мы собрали информацию из более чем 1000 источников, начиная со школьных учебников по биологии, химии и физике, и заканчивая самыми свежими публикациями в зарубежных научных журналах. Обработали, структурировали и представили в виде 100 дневного образовательного курса. Все, что нужно сделать Вам - применить эти знания.

Некоторые считают, что мы изобрели конвейер, потому что у всех, кто дошел до конца, результат одинаковый - красивое тело, рост силовых показателей и шквал комплиментов от окружающих! Парни начинают вызывать неподдельный интерес у девушек. Девушки начинают получать искренние знаки внимания от интересных парней. **Наши участники начинают видеть только лучшее вокруг.** Меняют свой образ жизни и мышление.

И это сбывается раз за разом. Это больше чем просто тренировки. Это стиль жизни, способ мышления, настоящая философия. Поэтому с каждым годом нас становится все больше. **Каждый новый успех мотивирует десятки новых участников.**

Программа рассчитана ровно на 100 дней в течение которых вы каждый день будете получать небольшой блок полезной информации (видео + текст) и выполнять тренировочные комплексы из базовых упражнений. Особенностью программы является то, что **заниматься** по ней **может любой человек** вне зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовки.

Пройти программу можно на официальном сайте - <http://100.workout.su> или через мобильное приложение **SOTKA**, которое доступно в App Store и Google Play, и неоднократно признавалось «Приложением Дня».

Адрес страницы: <http://szao.mos.ru/aktualno/detail/9303288.html>

[Префектура Северо-Западного административного округа города Москвы](#)