

Fotó könnyen



KÖVESD A VÁLTOZÁST

Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzó specialista



ELŐTÉ-UTÁNA

Fotók

Tudnivalók

Mielőtt elkezded kérlek készíts az arcodról közeli és a testedről előlről - oldalról - hátulról is 1-1 fotót

Az utolsó napon is ismételd ezt meg!

Az összes kép jelentőséggel bír, mert így látni fogod, hogy a bőröd, az alakod és az izmaid is milyen szépen változtak

Durva különbségek lesznek láthatóak optikailag, de a mérleg is mutatni fogja.

TESTMÉRÉS

START

Előtte

Dátum:

Nyak:

Mellkas:

B/I

Derék:

Csípő:

Comb:

B/I

Vádlí

B/I

Súly:



Utána

Dátum:

Nyak:

Mellkas:

B/I

Derék:

Csípő:

Comb:

B/I

Vádlí

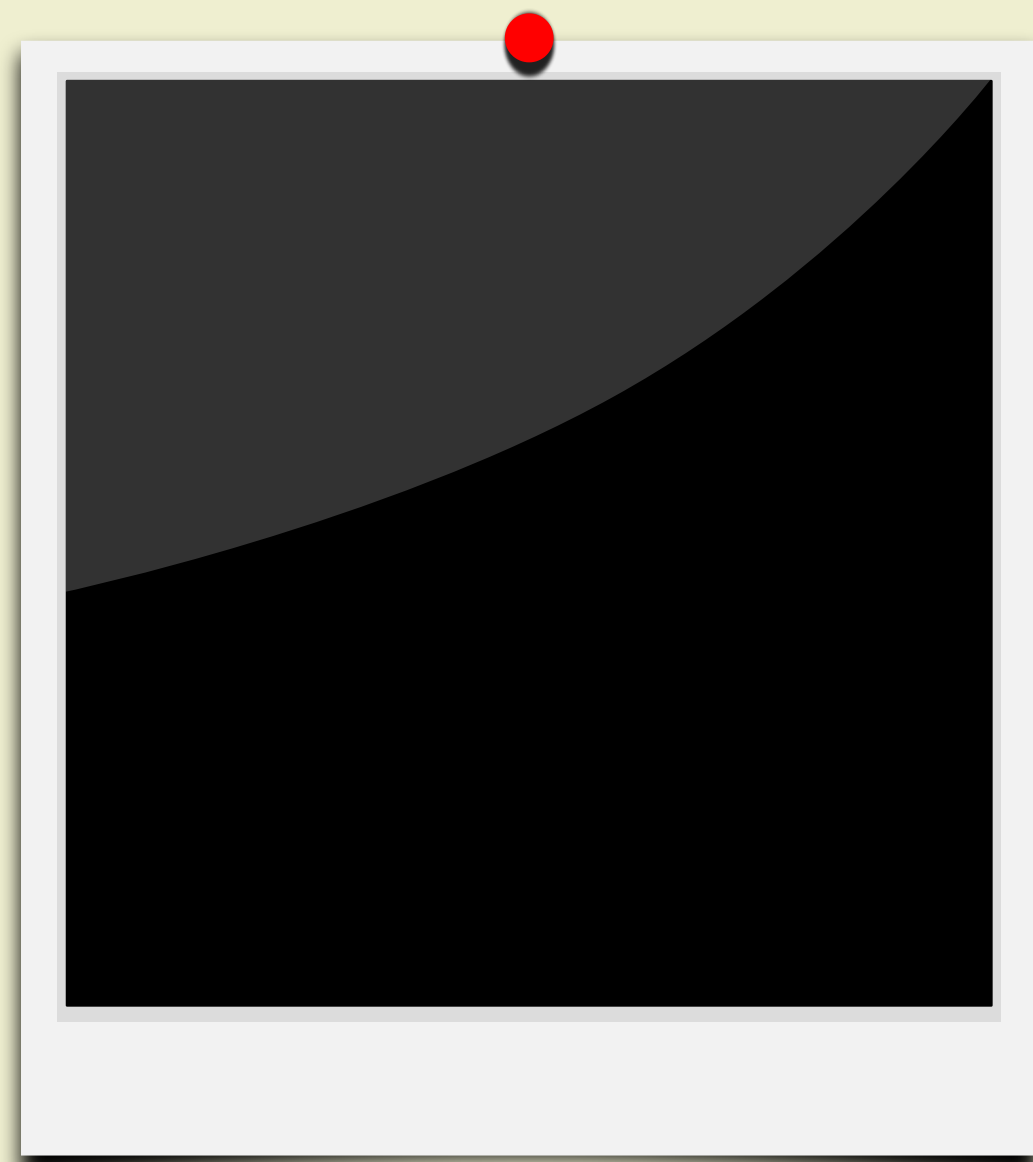
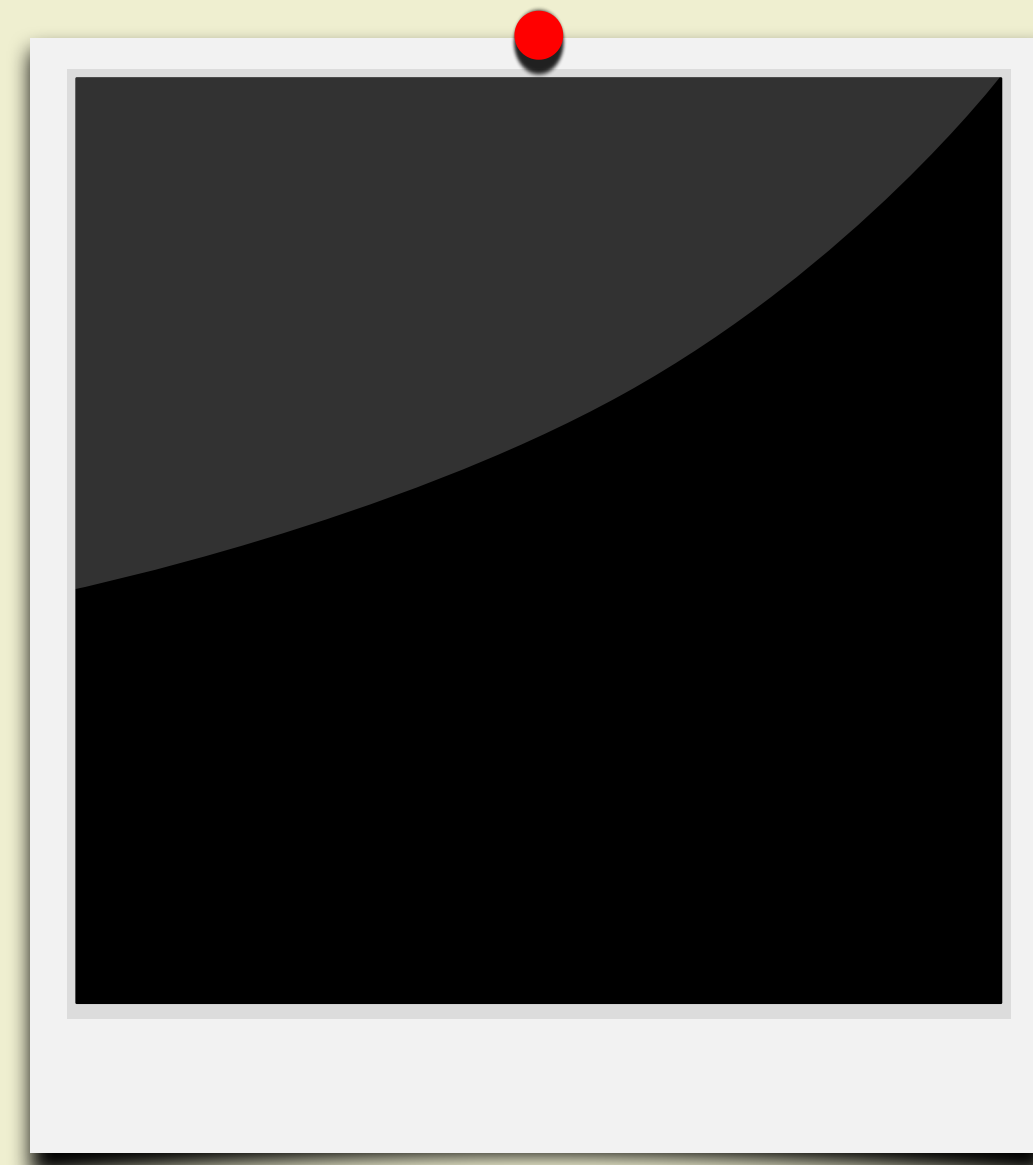
B/I

Súly:

ELŐTÉ-UTÓTÁNA

Előlről

| Előtte | |
|---------|----------------------|
| Mell | <input type="text"/> |
| Bicepsz | <input type="text"/> |
| Derék | <input type="text"/> |
| Csípő | <input type="text"/> |
| Comb | <input type="text"/> |
| Súly | <input type="text"/> |

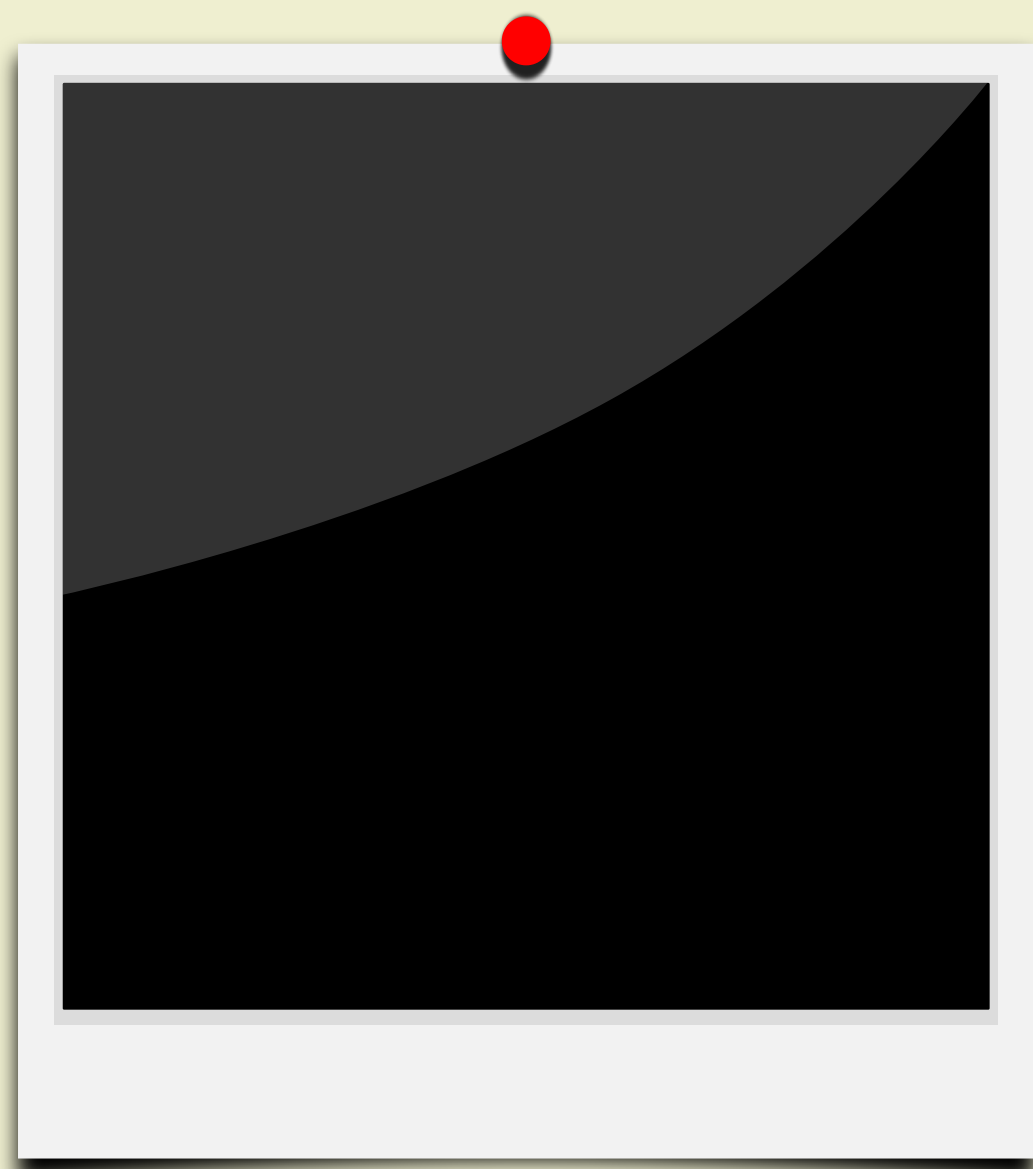
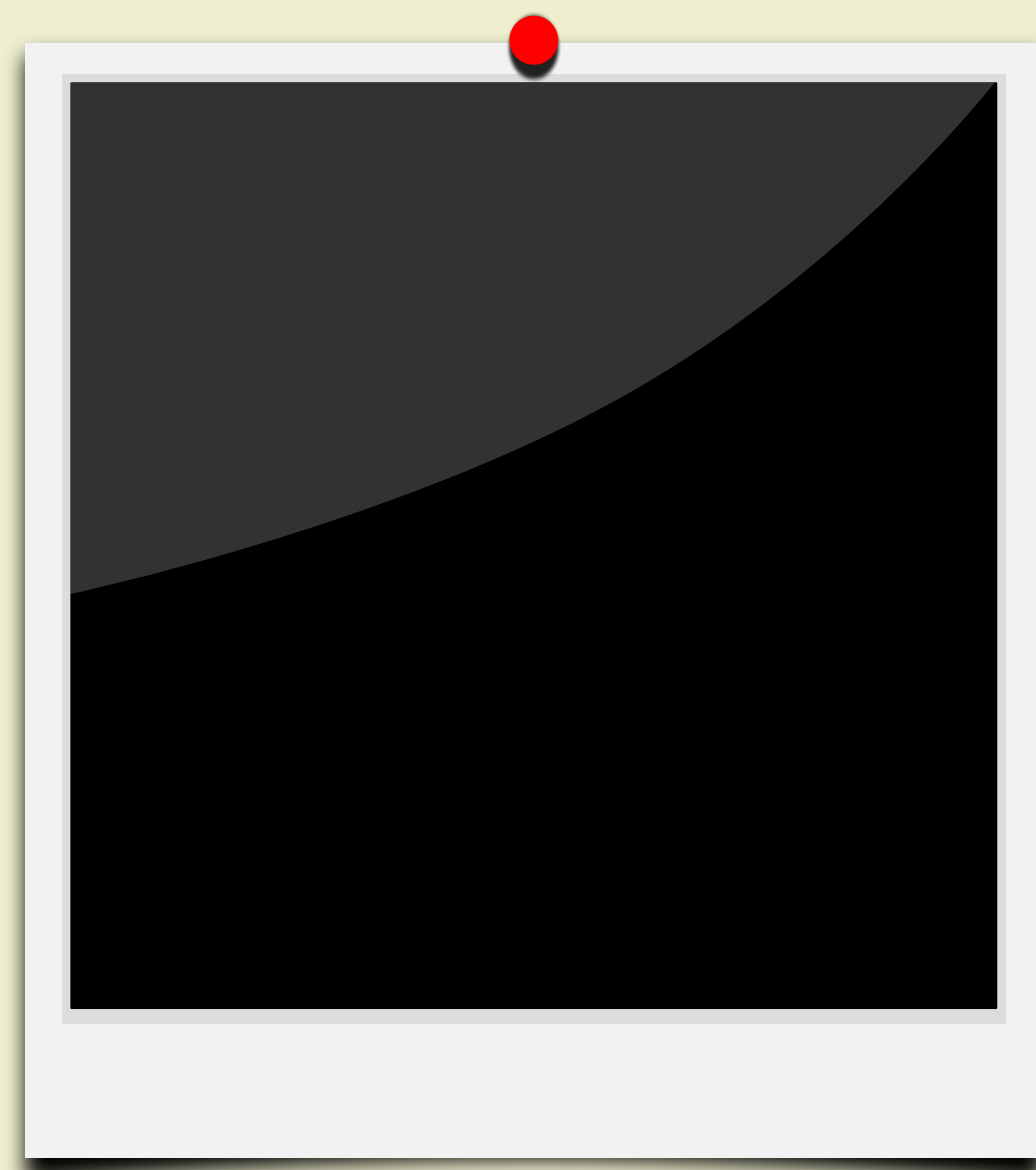


| Utána | |
|---------|----------------------|
| Mell | <input type="text"/> |
| Bicepsz | <input type="text"/> |
| Derék | <input type="text"/> |
| Csípő | <input type="text"/> |
| Comb | <input type="text"/> |
| Súly | <input type="text"/> |

ELŐTTE-UTÁNÁNA

Oldalról

Előtte

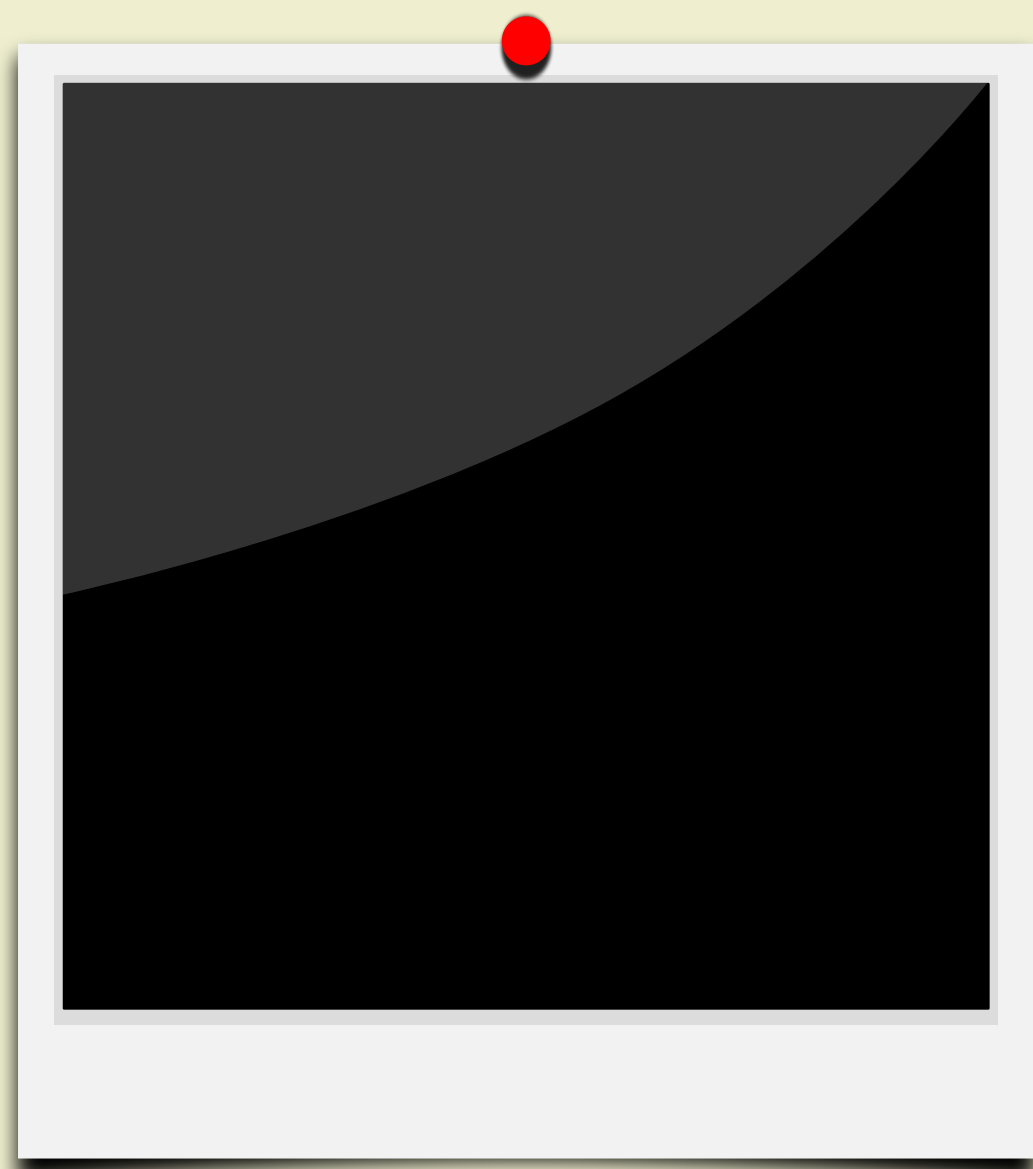
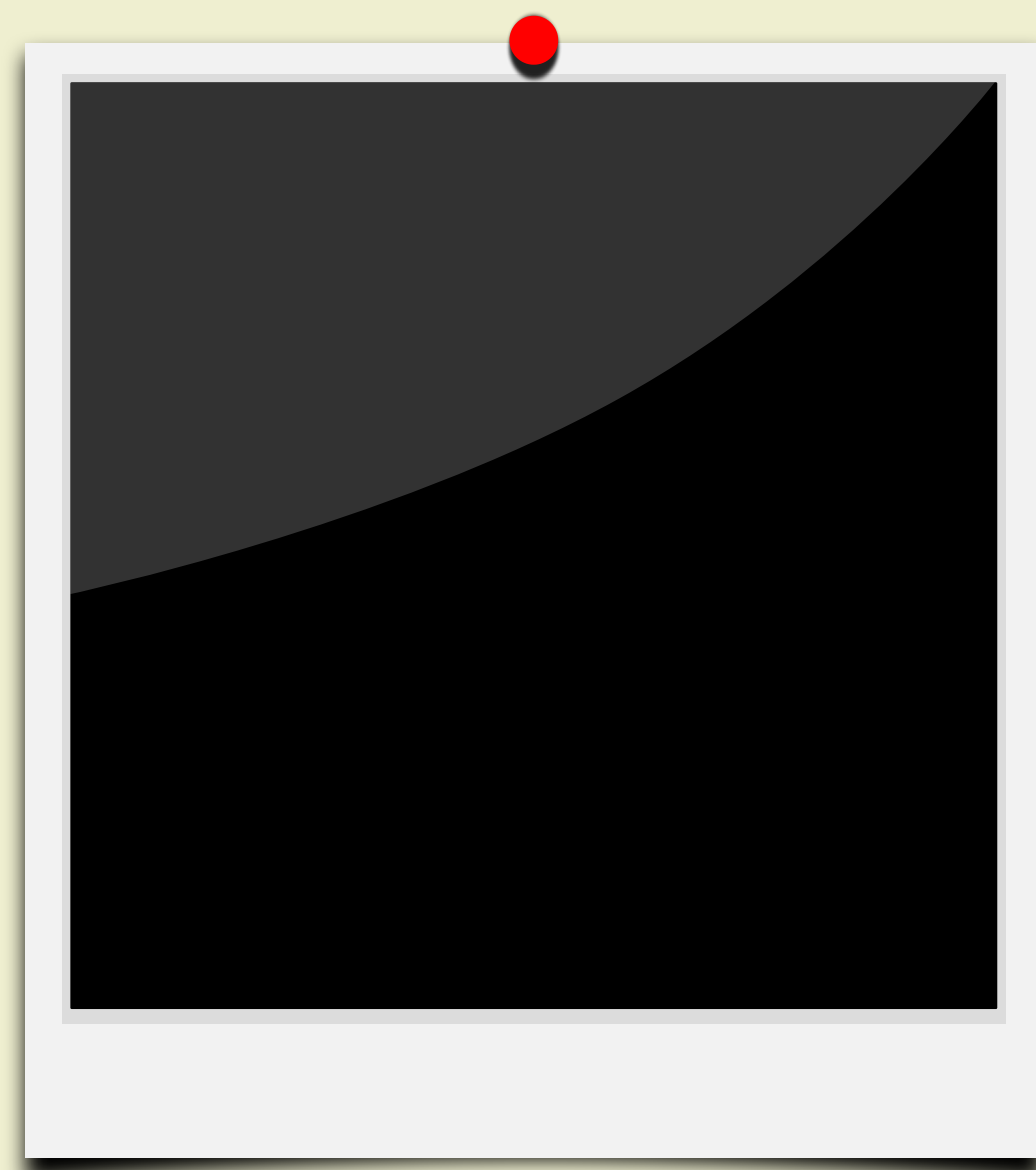


Utána

ELŐTTE-UTÁNÁNA

Hátulról

Előtte

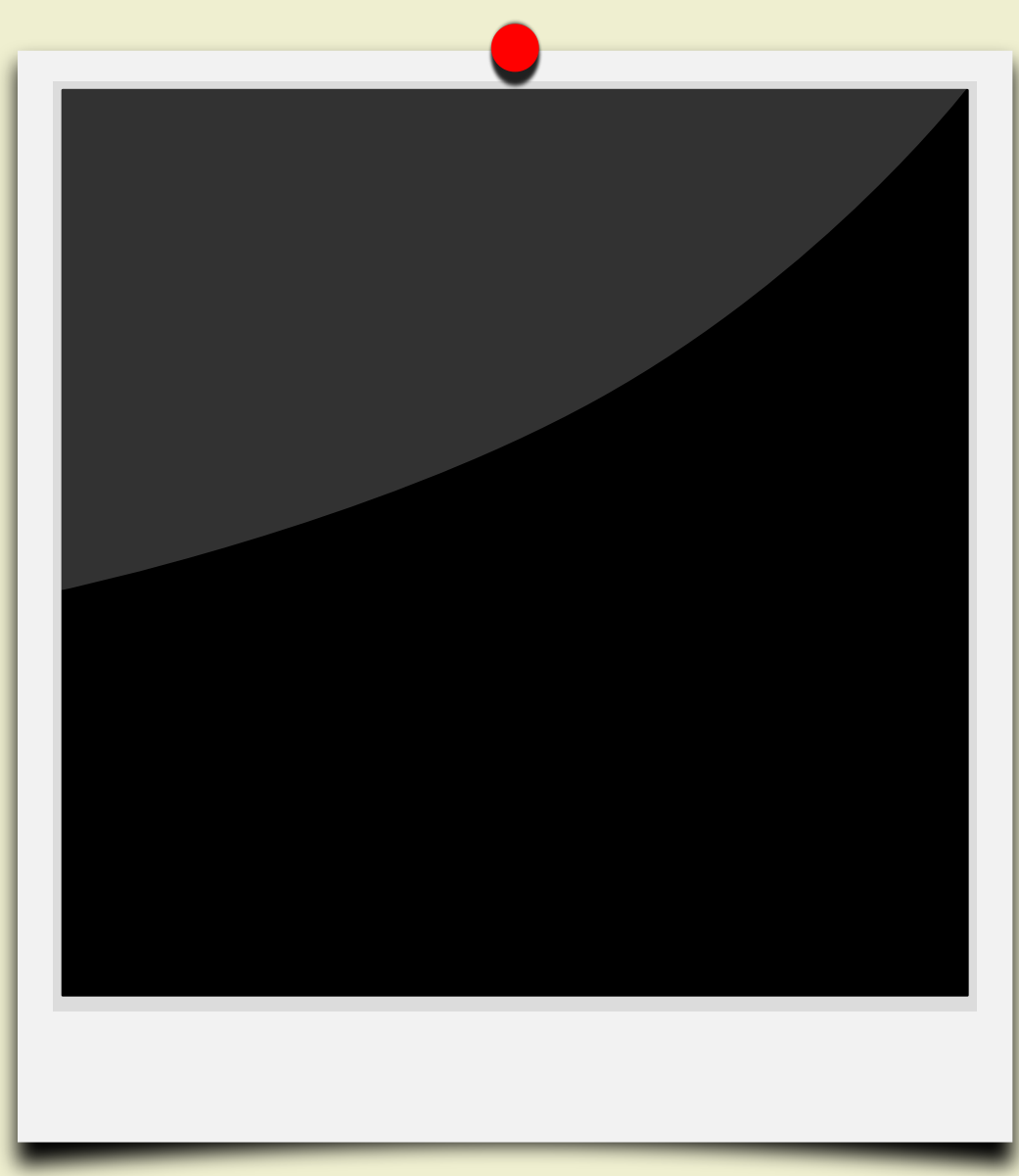
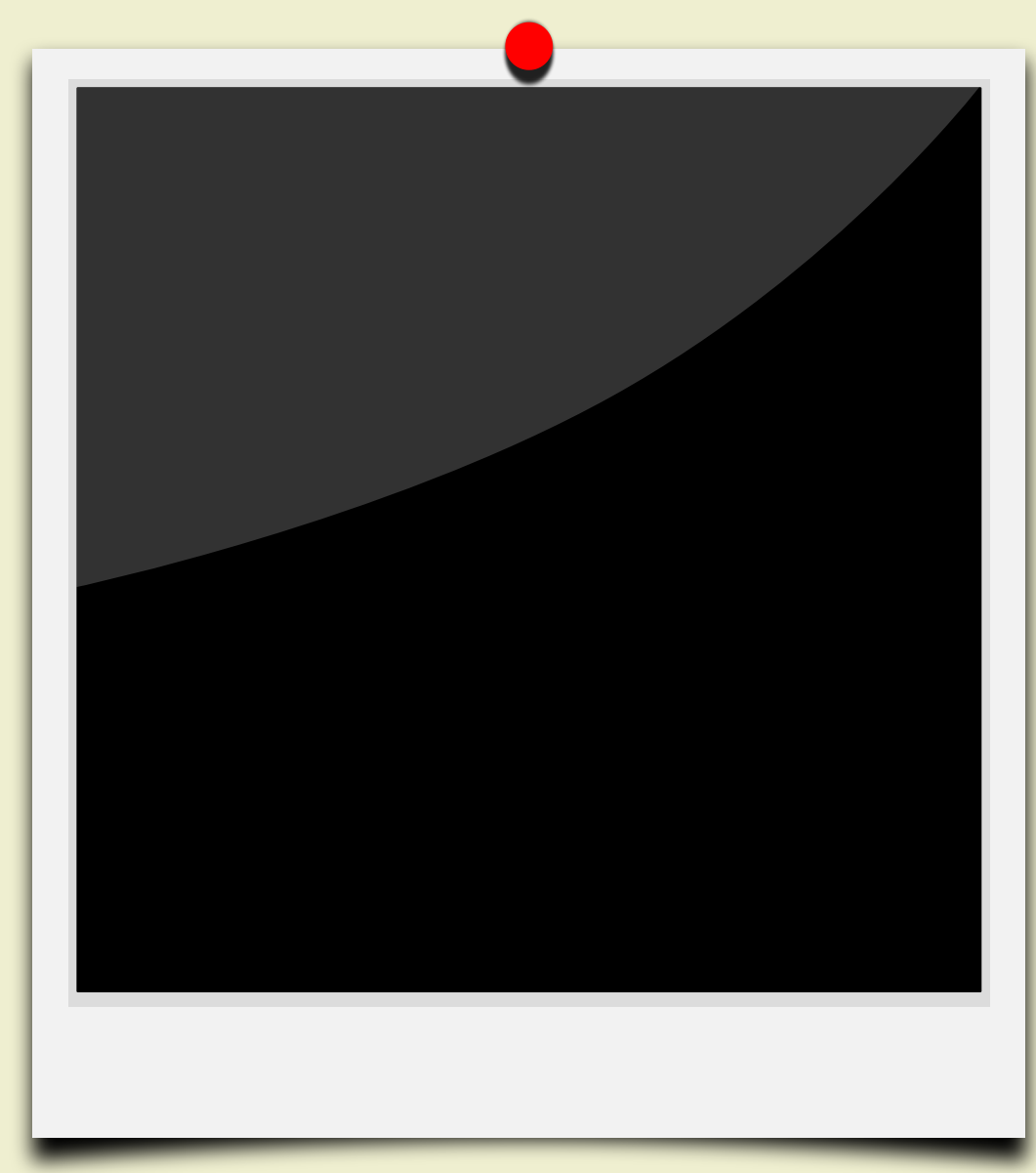


Utána

ELŐTTÉ-UTÁNA

ARC

Előtte



Utána

A legnőiesebb döntés néha az, hogy nem magad ellen küzdesz többé

A tested már veled van.
Szövetséges lett, nem ellenség.
Most hozd be mellé a gondolataidat is.
Az érzéseidet.
A csendben kimondott kérdéseidet.

A blogon pont erről beszélünk –
őszintén, tabuk nélkül, nőként nőkhöz.

Nem elvárásokkal. Nem tökéletességgel.
Hanem valósággal. Megkönnyebbüléssel. És szabadsággal.

 anisbeautyfit.hu – ahol nem csak a tested kap helyet, hanem te is.

 **Jelentkezz be a fiókodba**

Szívvvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó