

Lo sport secondo Mary

La rete è piena di programmi di allenamento, corsi gratuiti, video tutorial ed istruttori competenti che propongono metodologie innovative e, a dir loro efficaci, per dimagrire, tonificare e rassodare.

Per cui lascerò spazio agli esperti ... attraverso foto e brevi appunti proverò a trasmettere lo spirito di una donna appassionata di sport che, in continua ricerca di questo benedetto equilibrio tra l'essere madre, moglie, figlia, impiegata, amica, è anche allenatrice di fitness. ...Una donna che a volte sbaglia, ma è sempre pronta a rialzarsi e ricominciare.

Condividerò con piacere i migliori workout, quelli più apprezzati dai ragazzi che frequentano i miei corsi, pubblicherò foto piene di fatica e soddisfazione.

Svelerò le mie "folli" avventure sportive: dall'aver imparato a sciare a 25 anni, ad andare in bicicletta a 26, a fare boarding su una tavola da un vulcano in Nicaragua, a correre una Color Run in Indonesia, fare Jumping Jack nei posti più strani del pianeta e molte altre cose divertenti.







