



АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ФИГУРЫ ПОСЛЕ
РОДОВ**

Алексей Мичман

**Восстановление
фигуры после родов**

«Издательские решения»

Мичман А.

Восстановление фигуры после родов / А. Мичман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859641-4

Рождение ребенка — это истинное счастье, однако порою это счастье омрачается расстройствами из-за нескольких лишних килограммов, набранных новоявленной мамой во время беременности, именно поэтому восстановление фигуры после родов становится настоящей идеей фикс для женщины. Вот и ребенок подрос немного, а лишний вес у женщины никуда «уходить» не собирается. Как правильно, без вреда для здоровья, нужно худеть после родов и придать своей фигурке прежние соблазнительные изгибы?

ISBN 978-5-44-859641-4

© Мичман А.
© Издательские решения

Восстановление фигуры после родов

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4485-9641-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рождение ребенка – это истинное счастье, однако порою это счастье омрачается расстройствами из-за нескольких лишних килограммов, набранных новоявленной мамой во время беременности, именно поэтому восстановление фигуры после родов становится настоящей идеей «фикс» для женщины. Вот и ребенок подрос немного, а лишний вес у женщины никуда «уходить» не собирается. Как правильно, без вреда для здоровья, нужно худеть после родов и придать своей фигурке прежние соблазнительные изгибы?

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.