



АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ФИГУРЫ ПОСЛЕ  
РОДОВ**

# Алексей Мичман

## Восстановление фигуры после родов

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27433920](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27433920)*

*ISBN 9785448596414*

### Аннотация

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?

# 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.