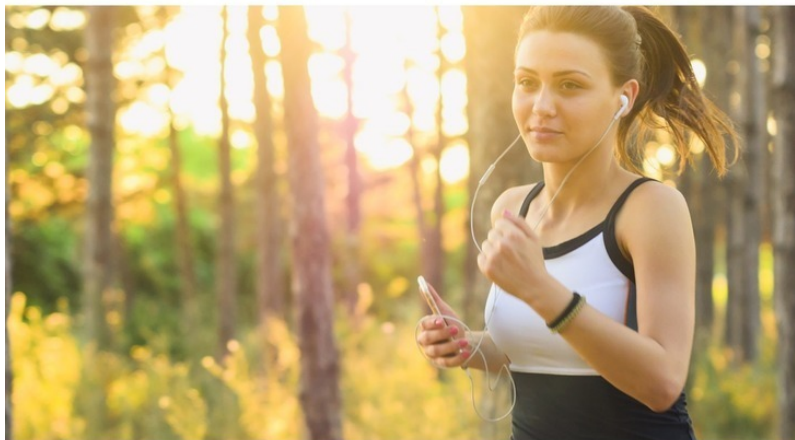


Алексей Мичман



**КАК ЗАСТАВИТЬ
СЕБЯ РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ?**

Алексей Мичман

Как заставить себя регулярно заниматься спортом?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27434552

ISBN 9785448598555

Аннотация

Как заставить себя регулярно заниматься спортом? Не самый легкий вопрос. Но ведь приобщение к спорту не подразумевает изнурения себя до такой степени, чтобы весел язык на плече, а на таймере высвечивался мировой рекорд по стометровке. Спорт каждый человек понимает по-своему, но заниматься им обязан каждый, просто в индивидуальной мере.

Как заставить себя регулярно заниматься спортом?

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4485-9855-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как заставить себя регулярно заниматься спортом? Не самый легкий вопрос. Но ведь приобщение к спорту не подразумевает изнурения себя до такой степени, чтобы весел язык на плече, а на таймере высвечивался мировой рекорд по стометровке. Спорт каждый человек понимает по-своему, но заниматься им обязан каждый, просто в индивидуальной мере.

Проблема ожирения затрагивает все больше и больше людей, причины его различны, но итог всегда один. Причем речь идет не о появившемся миллиметре на талии, а о настоящей проблеме, которая граничит или вовсе превращается в заболевание.

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.