

A woman is lying on her back on a white lounge chair at a swimming pool. She is wearing a colorful bikini with a floral and tropical pattern and dark sunglasses. Her legs are raised and bent at the knees. The background shows the blue water of the pool with ripples. The text is overlaid on a white rectangular box with a black border.

АЛИСА КАРИМОВА

14 СПОСОБОВ СБРОСИТЬ 5 КГ БЕЗ СПОРТА

Алиса Каримова

**14 способов сбросить
5 кг без спорта**

«Издательские решения»

Каримова А.

14 способов сбросить 5 кг без спорта / А. Каримова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900679-0

У всех бывают дни, когда совсем нет настроения на физические нагрузки. Все мы люди и порой тренировки ну никак не вписываются в наши планы. Но если ваша цель — похудеть, необходимо обязательно много времени проводить в зале, чтобы сбросить лишние килограммы, не так ли? А вот и не так. Мы обратились к экспертам с вопросом, как похудеть, не потев на беговой дорожке. Соблюдайте эти 14 принципов, чтобы сбросить лишний вес.

ISBN 978-5-44-900679-0

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

14 способов сбросить 5 кг без спорта

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2017

ISBN 978-5-4490-0679-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

У всех бывают дни, когда совсем нет настроения на физические нагрузки. Все мы люди и порой тренировки ну никак не вписываются в наши планы. Но если ваша цель – похудеть, необходимо обязательно много времени проводить в зале, чтобы сбросить лишние килограммы, не так ли? А вот и не так. Мы обратились к экспертам с вопросом, как похудеть, не потея при этом на беговой дорожке, так что не волнуйтесь, вам не придётся теперь пропускать любимый сериал ради похода в зал. Соблюдайте эти 14 принципов, чтобы сбросить 5 килограммов без физических упражнений.

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.