

A high-angle, close-up photograph of a woman lying on her back on a white lounge chair. She is wearing a colorful, tropical-patterned bikini with pink straps and dark sunglasses. Her legs are bent and raised in the air. The background is a bright blue swimming pool with ripples in the water. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

АЛИСА КАРИМОВА

# 14 СПОСОБОВ СБРОСИТЬ 5 КГ БЕЗ СПОРТА

**Алиса Каримова**  
**14 способов сбросить**  
**5 кг без спорта**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28067709](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28067709)  
ISBN 9785449006790*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **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 потев 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.