Ярослава Лим

Зачем девушкам фитнес? Мотивация к жизни

Ярослава Лим

Зачем девушкам фитнес? Мотивация к жизни

«Издательские решения»

Лим Я.

Зачем девушкам фитнес? Мотивация к жизни / Я. Лим — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901691-1

Фитнес объединяет в себе две главных задачи:Первая — поверхностная, о которой все знают — привести фигуру в норму, а вот вторая — это укрепление мыщц, о ней мало кто задумывается.Казалось бы — зачем нам укреплять мышцы? Мы же не солдаты, не грузчики — мы нежные и утончённые леди! Так-то оно так, милые дамы, но вы же не хотите превратиться через несколько лет в расплывшуюся улитку?

ISBN 978-5-44-901691-1

© Лим Я.

© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Зачем девушкам фитнес? Мотивация к жизни

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2017

ISBN 978-5-4490-1691-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Нам, привыкшим наблюдать стройных тренеров, сексуальных топ-моделей и шикарных актрис с монитора компьютера, глянцевых страниц журнала, пришлось давно уже убедиться, что для такой внешности нужно заниматься фитнесом. Это и полезно и для кого-то даже жизненно необходимо.

Фитнес объединяет в себе две главных задачи:

Первая – поверхностная, о которой все знают – привести фигуру в норму, а вот вторая – это укрепление мышц, о ней мало кто задумывается.

Казалось бы – зачем нам укреплять мышцы? Мы же не солдаты, не грузчики – мы нежные и утончённые леди! Так-то оно так, милые дамы, но вы же не хотите превратиться через несколько лет в расплывшуюся улитку? Вот затем и нужно укреплять мышцы – когда они в тонусе, они держат красивую, подтянутую форму. Но стоит перестать их постоянно тренировать, как они переходят в аморфное состояние – жирок и обвисшие мышцы бывают даже у худышек!

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.