



АЛЕКСЕЙ СИЛОВОЙ

# ДЕВУШКАМ И ПАРНЯМ: КАК НАКАЧАТЬ НОГИ

**Алексей Силовой**  
**Девушкам и парням:**  
**как накачать ноги**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28746510](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28746510)*

*ISBN 9785449025074*

**Аннотация**

Сегодня я хотел бы помочь Вам разобраться с вопросом, как качать ноги. Накачанные ноги всегда дополняют ухоженное красивое тело, являются мечтой многих людей. Но здесь следует всегда помнить, что этот небольшой штрих атлетического тела требует большой силы воли с немалой ответственностью.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Девушкам и парням: как накачать ноги**

**Алексей Силовой**

© Алексей Силовой, 2018

ISBN 978-5-4490-2507-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Сегодня я хотел бы помочь Вам разобраться с вопросом, как качать ноги. Накачанные ноги всегда дополняют ухоженное красивое тело, являются мечтой многих людей. Но здесь следует всегда помнить, что этот небольшой штрих атлетического тела требует большой силы воли с немалой ответственностью.

Конечно, идеальным вариантом приобрести красивое тело и сильные ноги будет посещение занятий в тренажерном зале, однако это не всегда у всех получается. Хотя при серьезном подходе к данной проблеме, ее можно с успехом решать дома с правильным подбором упражнений, соблюдением рационального питания и режима отдыха.

# 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.