

A full-page photograph of a ballerina in a white tutu and pointe shoes, captured in a graceful pose with her head tilted back and arms extended. She is standing on a dark, textured ground, possibly a forest floor. The background is a soft-focus view of a forest with tall, slender trees and a warm, golden light filtering through the canopy.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# ДИЕТА БАЛЕРИН

Алексей Мичман

**Диета балерин**

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Диета балерин / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902464-0

Быть в форме и всегда с безупречностью выполнять любые движения балеринам помогает постоянный контроль над ежедневным питанием. Диета балерин, конечно же, отличается от многих, так как она должна способствовать не только удержанию веса в нужной форме, но и давать организму при этом еще и заряд энергии, сил для тренировок и выступлений.

ISBN 978-5-44-902464-0

© Мичман А.

© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Диета балерин**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-2464-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Быть в форме и всегда с безупречностью выполнять любые движения балеринам помогает постоянный контроль над ежедневным питанием. Диета балерин, конечно же, отличается от многих, так как она должна способствовать не только удержанию веса в нужной форме, но и давать организму при этом еще и заряд энергии, сил для тренировок и выступлений.

## **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.