

A full-page photograph of a ballerina in a white tutu performing a plié in a forest. The background is a warm, golden-brown forest scene with sunlight filtering through the trees. The ballerina is in a graceful pose, with her head tilted back and arms extended. The text is overlaid on the right side of the image.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# ДИЕТА БАЛЕРИН

# **Алексей Мичман**

## **Диета балерин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28746070](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28746070)*

*ISBN 9785449024640*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **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.