

A ballerina in a white tutu is captured in a plié position, leaning back with her head tilted upwards. The background is a warm, blurred studio setting with wooden floors and walls. A white text box with a black border 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

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.