

A full-page background image showing the lower legs and feet of a person running on a paved road. The person is wearing black shorts, grey socks, and running shoes. The road has a yellow dashed line in the center and leads towards a horizon under a dramatic, cloudy sky at sunset or sunrise.

АЛИСА КАРИМОВА

# КАК СЖЕЧЬ КАЛОРИИ

# **Алиса Каримова**

## **Как сжечь калории**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27810605](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27810605)  
ISBN 9785449005083*

### **Аннотация**

Физические упражнения – это не то, что нравится нам делать, поэтому многие люди ищут альтернативные пути сжигания калорий. Однако вы удивитесь, если узнаете, какой эффект в избавлении от калорий дают разнообразные виды физической деятельности, одни из которых мы выполняем практически ежедневно, а другие могут принести нам даже удовольствие, причем они никак не связаны с обычными изнурительными тренировками. И в этом издании я как раз и расскажу вам о различных способах сжигания калорий.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Как сжечь калории**

**Алиса Каримова**

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-0508-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Как правило, физические упражнения – это не то, что нравится нам делать, поэтому многие люди ищут альтернативные пути сжигания калорий. Однако вы удивитесь, если узнаете, какой эффект в избавлении от калорий дают разнообразные виды физической деятельности, одни из которых мы выполняем практически ежедневно, а другие могут принести нам даже удовольствие, причем они никак не связаны с обычными изнурительными тренировками. И в этом издании я как раз и расскажу вам о различных способах сжигания калорий.

# 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.