



АЛИСА КАРИМОВА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТА ТОНКОЙ ТАЛИИ

Алиса Каримова

**Упражнения для
эффекта тонкой талии**

«Издательские решения»

Каримова А.

Упражнения для эффекта тонкой талии / А. Каримова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901450-4

Современные женщины всё так же хотят, чтобы у них была отличная фигура. Но в отличие от прошлого, сейчас не нужно прилагать особых усилий, чтобы уменьшить размер своей талии за небольшой промежуток времени. Конечно, придётся немного потрудиться, зато нынешние методики, а именно упражнения для тонкой талии, дают полную гарантию по ее уменьшению.

ISBN 978-5-44-901450-4

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Упражнения для эффекта тонкой талии стоя	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Упражнения для эффекта тонкой талии

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-1450-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Современные женщины всё также хотят, чтобы у них была отличная фигура. Но в отличие от прошлого, сейчас не нужно прилагать особых усилий, чтобы уменьшить размер своей талии за небольшой промежуток времени. Конечно, придётся немного потрудиться, зато нынешние методики, а именно, упражнения для тонкой талии, дают полную гарантию по ее уменьшению.

Упражнения для эффекта тонкой талии стоя

1) Необходимо встать прямо, руки положить на область живота, либо приподнять прямо вверх. После этого, делаются наклоны влево и вправо. Наклоны должны быть пружинистыми, при этом ноги оставьте в начальной позиции.

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.