

A photograph of a person's midsection. They are wearing a grey, ribbed, long-sleeved sweater that is pulled up to their elbows, and blue denim jeans. A hand is shown pulling the waistband of the jeans, which are significantly larger than the person's waist, suggesting weight loss. The background is plain white.

АЛИСА КАРИМОВА

**УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ  
ЭФФЕКТА  
ТОНКОЙ  
ТАЛИИ**

**Алиса Каримова**  
**Упражнения для**  
**эффекта тонкой талии**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28511139](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28511139)*

*ISBN 9785449014504*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Упражнения для эффекта тонкой талии стоя	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **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.