



АЛИСА КАРИМОВА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТА ТОНКОЙ ТАЛИИ

Алиса Каримова
Упражнения для
эффекта тонкой талии

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, делают 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.