



АЛЕКСЕЙ СИЛОВОЙ

**ДЛЯ  
ПАРНЕЙ И  
ДЕВУШЕК:  
КАЧАЕМ  
ПРЕСС**

Алексей Силовой

**Для парней и  
девушек: качаем пресс**

«Издательские решения»

**Силовой А.**

Для парней и девушек: качаем пресс / А. Силовой —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902450-3

Хочу затронуть один из насущных вопросов для современных мужчин и женщин, который касается их плоского рельефного пресса. Сегодня каждый понимает, что гармоничная красота тела и здоровье являются главными ценностями человека. Поэтому новичкам, у которых желанные кубики затерялись где-то под слоем жировых отложений, необходима корректировка питания и специальная тренинг-программа на пресс.

ISBN 978-5-44-902450-3

© Силовой А.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Введение                          | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

# **Для парней и девушек: качаем пресс**

**Алексей Силовой**

© Алексей Силовой, 2019

ISBN 978-5-4490-2450-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Хочу затронуть один из насущных вопросов для современных мужчин и женщин, который касается их плоского рельефного пресса. Сегодня каждый понимает, что гармоничная красота тела и здоровье являются главными ценностями человека. Поэтому новичкам, у которых желанные кубики затерялись где-то под слоем жировых отложений, необходима корректировка питания и специальная тренинг-программа на пресс.

Чтобы накачать пресс не обязательно записываться в тренажерный зал, а при желании это можно сделать в домашних условиях. Главное, несмотря на трудности, нужно смело идти к поставленной цели. Тогда идеальные кубики пресса у мужчин будут привлекать внимание женские взоры, а плоский упругий животик у женщин больше будет нравиться мужчинам.

## **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.