



АЛЕКСЕЙ СИЛОВОЙ

**ДЛЯ  
ПАРНЕЙ И  
ДЕВУШЕК:  
КАЧАЕМ  
ПРЕСС**

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28745918](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28745918)*

*ISBN 9785449024503*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **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.