



АЛИСА КАРИМОВА

**ГИМНАСТИКА
ДЛЯ
КРАСИВОЙ
ФИГУРЫ**

Алиса Каримова

Гимнастика для красивой фигуры

«Издательские решения»

Каримова А.

Гимнастика для красивой фигуры / А. Каримова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905069-4

Наверняка, многие из нас часто покупают модные глянцевые журналы. Листая их и с удовольствием читая последние новости из мира моды, красоты и здоровья (и светские сплетни, почему бы и нет?), с небольшой завистью разглядываем фотографии известных моделей, актрис или певиц. Хочется выглядеть так же? Сейчас разберемся как этого добиться!

ISBN 978-5-44-905069-4

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Гимнастика для красивой фигуры

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-5069-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Наверняка, многие из нас часто покупают модные глянцевые журналы. Листая их и с удовольствием читая последние новости из мира моды, красоты и здоровья (и светские сплетни, почему бы и нет?), с небольшой завистью разглядываем фотографии известных моделей, актрис или певиц.

Нас втайне восхищает их внешность и фигуры, восторгает способность многих выглядеть намного качественнее и моложе, чем есть на самом деле. Но мы прекрасно понимаем, что такого результата можно добиться только долгой и упорной работой над собой, над своим телом и духом.

И что, мы разве хуже их? Во сто крат лучше! Но все понимая и со всеми доводами и примерами соглашаясь, как чаще всего поступаете вы? Просто смотрите в зеркало и грезите, мечтаете о красивом стройном теле, гладких упругих бедрах, высокой груди, плоском животике... Так чего сидим, кого ждем? Думаете, эта красота сама к нам придет, в дверь постучит и скажет: «Я вся твоя!»?

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.