



*Оксана Ростова*

*Как  
избавиться  
от живота*

*Ценные советы для  
решения проблемы*

**Оксана Ростова**  
**Как избавиться от живота.**  
**Ценные советы для**  
**решения проблемы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45101469](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45101469)  
ISBN 9785005046949*

**Аннотация**

В этой книге раскрываются причины большого живота, разные виды ожирения и связанные с этим проблемы. Подробно рассмотрены возможные методы борьбы с существующей проблемой. Рассматриваются проблемы со здоровьем, физические упражнения для подтянутого живота (хула-хуп, скакалка, упражнения на пресс), правильное питание, утягивающее белье. Каждый раздел имеет примеры и рекомендации.

# Содержание

Большой живот и проблемы со здоровьем  
Конец ознакомительного фрагмента.

6  
7

# **Как избавиться от живота**

## **Ценные советы для решения проблемы**

**Оксана Ростова**

© Оксана Ростова, 2019

ISBN 978-5-0050-4694-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

К лету хочется выглядеть хорошо, а животик портит не только фигуру, но и настроение, да еще и добавляет массу проблем. От скольких красивых вещей приходится отказываться из-за этого затруднения. Сложно привлечь приятные взгляды противоположного пола, когда живот перечеркивает все достоинства. Эстетически выглядит это очень грустно, а избавиться от такого неудобства крайне трудно.

Эта проблема с каждым годом набирает масштабы. С приближением теплых дней, которые неизбежно приводят к постепенному раздеванию, количество посещающих спортивные залы увеличивается в разы. Женщины с головой бросаются во всевозможные диеты. Такие попытки не приносят ожидаемого результата, а вместо этого еще и ведут к серьез-

ным травмам и нарушению здоровья.

Улучшить ситуацию в кратчайшие сроки все-таки можно. Есть несколько действенных способов. Самые основные будут рассмотрены ниже. Учитывая все плюсы и минусы, каждый сможет выбрать для себя тот или иной вариант, а возможно и сразу несколько вариантов.

# **Большой живот и проблемы со здоровьем**

Некрасивый большой живот не только эстетическая проблема, но и проблема здоровья. Люди с небольшой массой тела, но с животом, который сильно выделяется, подвержены большому списку заболеваний: диабет, заболевания сердца, хронические заболевания почек, женских половых органов и даже онкология. Значительно увеличенный живот по сравнению с общим весом является признаком центрального ожирения.

# 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.