



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
Давайте начнем по порядку с самого начала, то есть с утра	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **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!»?

Но так не бывает (к сожалению, к огорчению)! Значит, собирайтесь, берите спортивные штанишки и шагом марш в спортзал. Что, идти не хочется? Спортзала близко нет (действительно, если до него надо час-два добираться, то и никакой красоты не захочется)? Материальные затруднения (красота сейчас только продается...)?

Все это не причины, чтобы махнуть на себя рукой и тихо завидовать стройным моделям и суперзвездам. Достичь желаемого можно и дома, в своей собственной гостиной, зале, веранде и даже на кухне.

«Бред», – скажете вы. И будете совершенно не правы! Хотите быть красивой – будьте ей, а способы осуществления твоих желаний весьма разнообразны, и я вам с огромным удовольствием о некоторых из них сейчас расскажу.

## **Давайте начнем по порядку с самого начала, то есть с утра**

Вот вы проснулись, улыбнулись и сладко-сладко потянулись... Стоп, стоп, потягиваться нужно тоже правильно, чтобы принести себе пользу и удовольствие, а не наоборот. Как же это, правильно? Лягте на спинку ровно, лучше подальше откиньте подушку, поднимите руки вверх и немного за голову, ноги положите ровно. Носки потяните на себя (!), а сама всем телом потянитесь вверх за руками. Теперь носочки вытяните, но не резко, а очень плавно, и снова потянитесь, затем вновь носки на себя.

## **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.