

Убираем бока за 20 занятий



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/ubiraem-boka-za-20-zanyatij/>

1. мельница - 100 раз
2. тянемся за ручками - по 40 раз
3. наклоны в стороны - по 40 раз
4. наклоны к ногам - по 40 раз
5. поднимаем ножки - по 40 раз

Ходила на ягодницах - получила красивую попу.

Как делать: нужно сесть на пол, ноги вытянуть вперед, а руки положить перед собой. Далее, не двигая ногами, «ползем» за счет поднимания и передвигания то одного то другого бедра. Для сильнеешего эффекта ползаем как вперед, так и назад.

1. Выпивать не меньше 2х литров жидкости в сутки.
2. Не пить алкоголь, только если чуть-чуть красного вина.
3. До завтрака натошак выпивать стакан воды с медом и лимоном. Подождать 20 минут, а лишь потом завтракать.

8 заповедей стройной фигуры:

1. Носи каблуки
2. Не злоупотребляй диетами
3. Чаще смейся
4. Полюби грейпфруты
5. Следи за калориями
6. Держись прямо
7. Уважай протеины
8. Борись с целлюлитом

- 40 раз сделай пресс
- 60 наклонов (20 влево, 20 вправо, 20 вперед) (чтобы сформировать талию)
- 20 поворотов (чтобы убрать складки)
- 30 приседаний (попа станет красивее)