

A ballerina in a white tutu is captured in a plié position, leaning back with her head tilted upwards. She is standing on a dark wooden floor in a studio setting. The background is a warm, blurred wall with vertical lines, possibly from a curtain or wall paneling. The lighting is soft and focused on the ballerina.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

ДИЕТА БАЛЕРИН

Алексей Мичман
Диета балерин

«Издательские решения»

Мичман А.

Диета балерин / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902464-0

Быть в форме и всегда с безупречностью выполнять любые движения балеринам помогает постоянный контроль над ежедневным питанием. Диета балерин, конечно же, отличается от многих, так как она должна способствовать не только удержанию веса в нужной форме, но и давать организму при этом еще и заряд энергии, сил для тренировок и выступлений.

ISBN 978-5-44-902464-0

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Диета балерин

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-2464-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Быть в форме и всегда с безупречностью выполнять любые движения балеринам помогает постоянный контроль над ежедневным питанием. Диета балерин, конечно же, отличается от многих, так как она должна способствовать не только удержанию веса в нужной форме, но и давать организму при этом еще и заряд энергии, сил для тренировок и выступлений.

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.