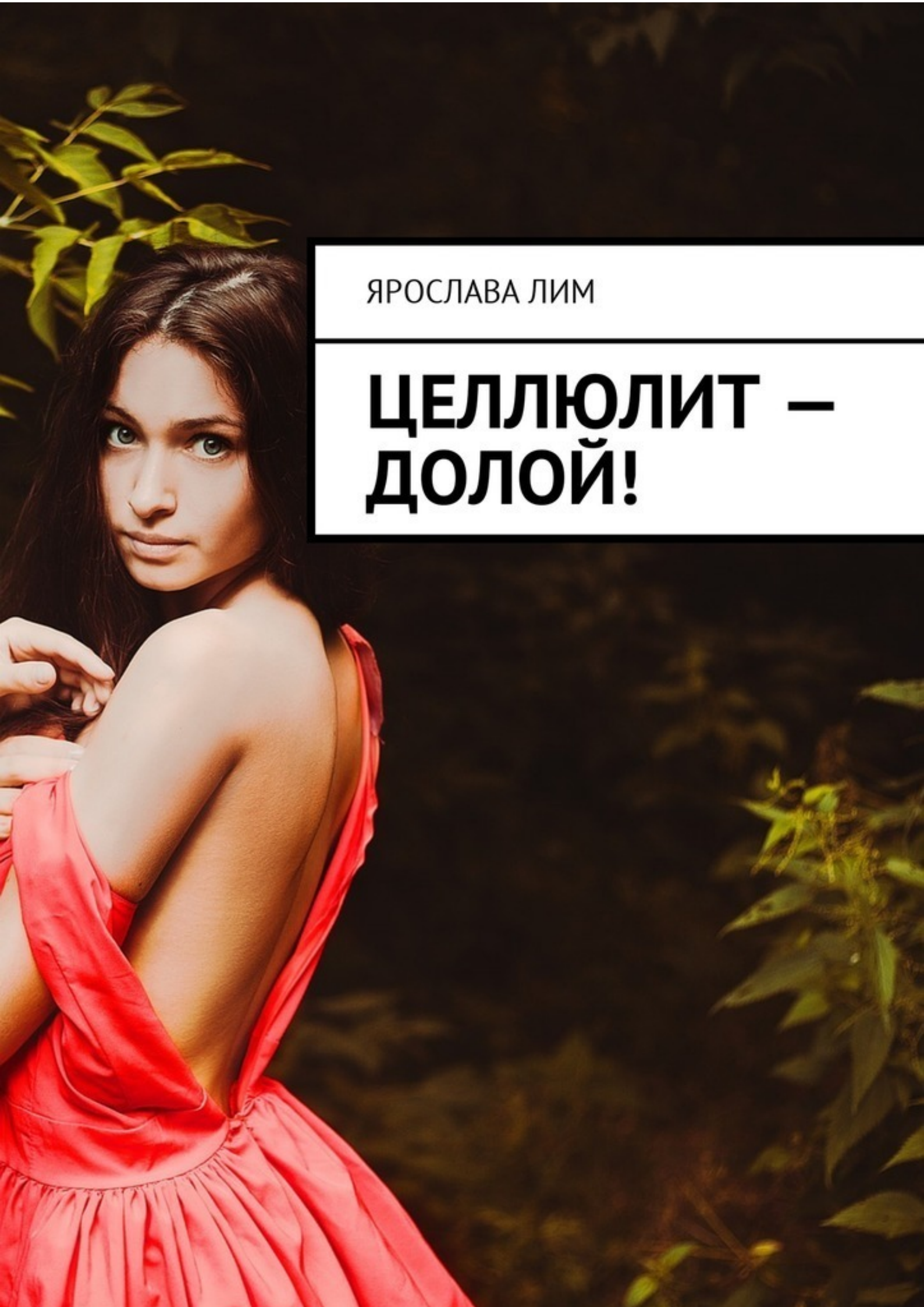




ЯРОСЛАВА ЛИМ

ЦЕЛЛЮЛИТ — ДОЛОЙ!

Ярослава Лим

Целлюлит – долой!

«Издательские решения»

Лим Я.

Целлюлит – долой! / Я. Лим — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900887-9

Проблема целлюлита является очень распространенной у многих женщин старше 25 лет. Особенно у тех, кому посчастливилось родить. Кто-то предпочитает жить дальше, не обращая внимания на проблему, мол, любите меня такой, а кому-то явно хотелось бы от него избавиться. Способ включает такие методы, как: очистка кишечника, приём трав, утренняя зарядка, массаж, обёртывание и соблюдение некоторых нюансов в питании.

ISBN 978-5-44-900887-9

© Лим Я.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Очищение кишечника	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Целлюлит – долой!

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2017

ISBN 978-5-4490-0887-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Предлагаю Вашему вниманию способ избавления от целлюлита, который мне, в свою очередь, рассказала моя подруга – директор фитнес-центра.

Проблема целлюлита является очень распространенной у многих женщин, старше 25 лет. Особенно у тех, кому посчастливилось родить. Кто-то предпочитает жить дальше, не обращая внимания на проблему, мол, любите меня такой, а кому-то явно хотелось бы от него избавиться.

Способ включает такие методы, как: очистка кишечника, приём трав, утренняя зарядка, массаж, обёртывание и соблюдение некоторых нюансов в питании. Должна сразу сказать, что этот способ – не для ленивых, и избавиться от целлюлитных накоплений удастся только благодаря усердной работе над собой.

Перед применением методов, описанных в этом издании, посоветуйтесь с доктором на тему возможной аллергии к каким-либо компонентам.

Очищение кишечника

Для начала необходимо произвести очищение кишечника.

Это очень просто: в выходной день, через час после завтрака, примите активированный уголь из расчёта одна таблетка на десять килограмм веса. Уголь следует запивать большим количеством воды. Ещё через два часа принять раствор магнезии – 25 грамм (одна баночка, продаётся в любой аптеке) на 1 стакан тёплой воды. До конца дня пить можно только воду, а кушать нельзя вообще. Так можно сделать однократно, но рекомендуется очищать кишечник данным методом раз в месяц.

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.