

Как быстро сбросить вес после праздников



Вот и закончились 2 недели самых главных праздников в году. И, что греха таить, это были "праздники желудка", поэтому вы с огорчением обнаружили, что на вас налезает только белье, да и то постельное.

Давайте срочно исправлять ситуацию, но без диет и упражнений это никак не получится. Диету без вреда для здоровья можете [выбрать здесь](#), а гимнастику, которая быстро приведет вас в нужную форму, [на этой странице](#). А вот очень неплохая подборка коротких [видеороликов от фитнес-тренеров](#).

Итак, быстро приводите себя в порядок и будьте здоровы!