

вливают на потерю упругости и подтянутости ягодич, довольно банальные: малоподвижный образ жизни, отсутствие физических нагрузок, неправильное питание, вредные привычка. С помощью упражнений, приведенных в этой книге, накачать ягодичы теперь реально и в домашних условиях. За право обладать роскошными ягодичами многие представительницы слабого пола не пожалели бы ничего. Но с помощью этой книги вам понадобится лишь немного времени и немного терпения.

Шипилина, И. А. Фитнес-спорт [Текст] / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 217 с. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). Пособие предназначено для студентов, аспирантов и преподавателей высших учебных заведений физической культуры, а также для тренеров спортивных школ и любителей фитнес спорта. Авторы уделяют внимание всем разделам процесса подготовки спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга. Программа тренировок с отягощениями и на тренажерах позволяет спортсменам в дальнейшем совершенствовать свое мастерство.

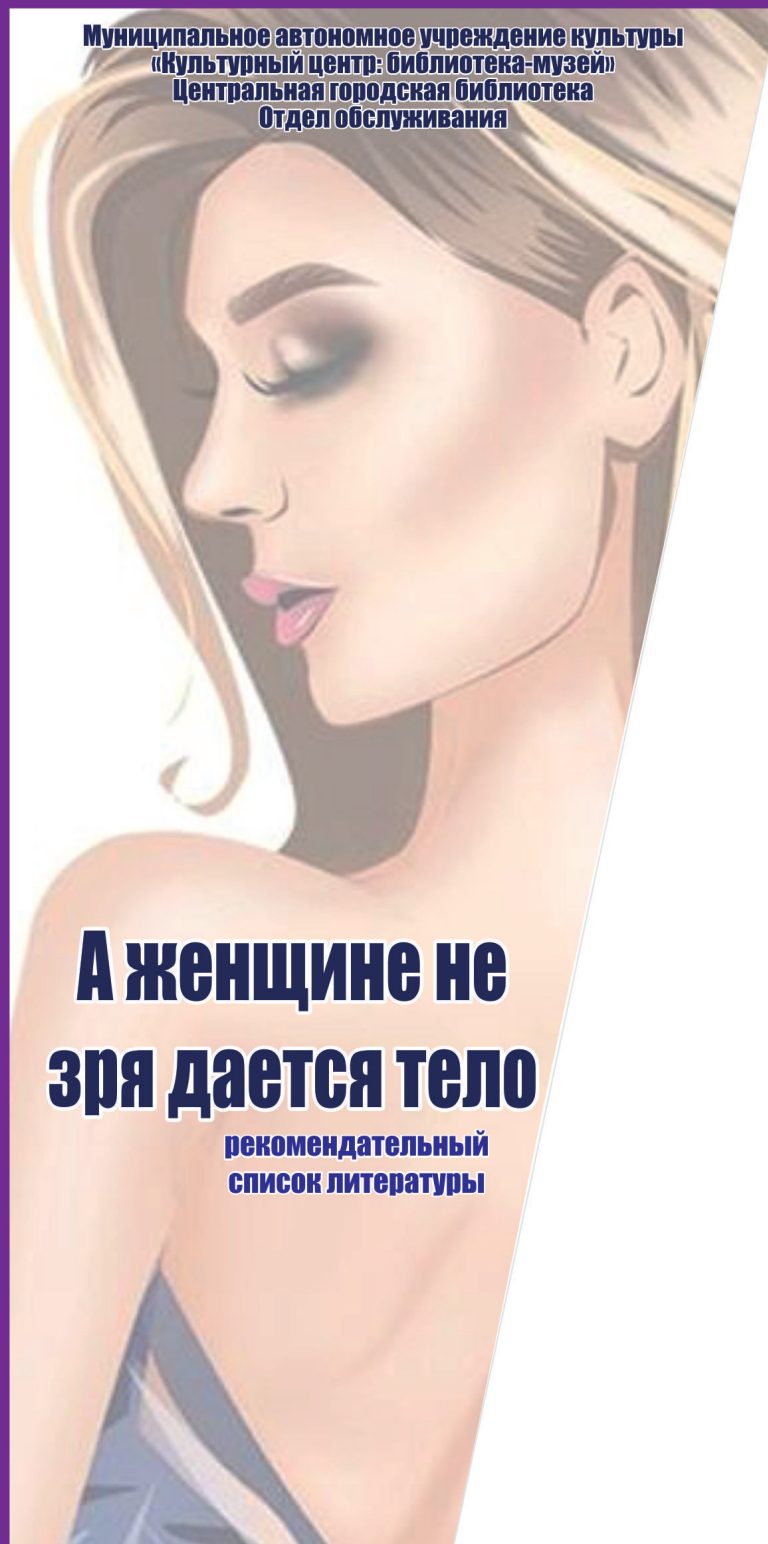


Составитель: гл. библиограф Н. Б. Богатырева
Оформление: библиотекарь
Отдела методической и инновационной работы
О. М. Мингалеева
Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Культурный центр: библиотека-музей»
Центральная городская библиотека
Отдел обслуживания

А женщине не зря дается тело

рекомендательный
список литературы



эффективному научному плану, разнообразным заданиям и тестам вы сможете с легкостью разобраться в причинах именно вашего переедания, научитесь слышать сигналы тела о голоде и насыщении и понимать настоящие потребности организма.

Мэджио, К. Новая аэробика для кожи и мышц лица : [Текст] [8 минут утром и 8 минут вечером - видимый результат через 6 дней!] / К. Мадджио; пер. с англ. И. Крупичевой. - Москва : Эксмо, 2013. - 128 с. : ил., портр.

Автор этой книги - дипломированный специалист по эстетической медицине, автор мирового бестселлера N1 по уходу за лицом «Аэробика для кожи и мышц лица». Разработанный ею 30 лет назад комплекс упражнений считается великолепной альтернативой пластической хирургии. Новая программа аэробики для лица, представленная в этой книге, действует еще быстрее и эффективнее. Потратив на упражнения всего лишь по 8 минут два раза в день, вы сможете приподнять тяжелые веки, уголки рта, сократить припухлости под глазами, убрать впадины под ними, укоротить, сузить, выпрямить нос, придать очертанию щек прежнюю четкость, сделать губы более полными, смягчить морщины и укрепить овал лица.

Сокол, И. А. Стерва чистит перышки [Текст] / И. А. Сокол. - Москва : Эксмо, 2006. - 288 с. - (Школа стервы).

Быть всегда молодой, красивой и свежей - мечта любой женщины. Но для стервы это не мечта, а насущная необходимость! Как с минимальными затратами обеспечить себе неувядающую красоту, обзавестись роскошными волосами, бархатными ручками, изящными ножками, а заодно и навсегда распрощаться с целлюлитом? На эти и многие другие животрепещущие вопросы ты легко найдешь ответ в этой книге, которая станет твоим незаменимым путеводителем на пути к красоте.



Сотникова, А. Уход за телом : краткая энциклопедия [Текст] / [Т. Сотникова]. - Москва : Эксмо, 2013. - 191 с. - (Академия красоты).

Эта книга - самый полный на сегодняшний день сборник рецептов по уходу за телом. Вы научитесь правильно ухаживать за кожей, сможете в домашних условиях готовить натуральные косметические средства, а также легко будете ориентироваться в современных салонных процедурах по уходу за телом. Все это поможет вам надолго сохранить свою молодость и красоту.

Идеальна, как Богиня:

Александр, К. Аквааэробика : полное руководство по подготовке [Текст] / К. Александр ; [пер. с англ. Е. В. Шафранова]. - Москва : Эксмо, 2012. - 230 с. : ил.

Это уникальное, первое полное и единственное на сегодняшний день издание по аэробике в России. Оно подойдет и начинающему тренеру для знакомства с основными упражнениями и принципами построения занятий водным фитнесом, и опытному инструктору, который сможет существенно обновить свою программу, и людям, которые хотели бы самостоятельно заниматься аквааэробикой в бассейне.

Андерсон, С. Йога для начинающих [Текст] / С. Андерсон, Р. Совик ; пер. с англ. С. Н. Ловягина. - Москва : Рипол - классик, 2014. - 311 с. : ил. - (Йога без границ).

Если вы раньше не занимались йогой, вам предстоит встреча с самим собой на пути нового духовного подъема. Изучение основ йоги - главная тема этой книги. Но йога - это гораздо больше, чем физические упражнения. Мы попытались пойти дальше - от философии йоги до ее повседневного использования. Мы исследуем каждый из основных компонентов практики, подробно обсуждая детали, подсказывая, как вы можете улучшить свое здоровье и обрести позитивный внутренний настрой.

Бережной, А. Е. Эффективные занятия в фитнес-клубе и дома [Текст] / А. Е. Бережной. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 235 с. : ил. - (Феникс-фитнес).

Эта книга полностью раскрывает для читателя все аспекты фитнеса. Здесь даются конкретные рекомендации и по технике, и

по «тактике» приведения своего тела в гармоничное состояние. Книга обобщает опыт многолетней практики в виде авторских комплексов упражнений, предостерегает от типичных ошибок и раскрывает тайну того, что на самом деле происходит и при питании, и в процессе тренировок.

Исаева, Е. Л. Невидимая гимнастика для тех, кто следит за своей фигурой. Гимнастика в офисе, лифте, на пляже, по дороге на работу [Текст] / Е. Л. Исаева. - Москва : РИПОЛ - классик, 2008. - 189 с.

Если вы поставили перед собой цель улучшить фигуру, нарастить мышечную массу или сбросить лишние килограммы и даже выбрали подходящую диету, но никак не можете вырваться из спортивный зал, не отчаивайтесь: существует невидимая гимнастика, включающая упражнения, практически незаметные для постороннего глаза, однако очень эффективные в плане коррекции фигуры.

Йога [Текст] / пер. с англ. Т. Кузьмина ; гл. ред. Е. Мирская. - Москва : Слово, 2000. - 72 с. - (101 узелок на память).

Вашему вниманию предлагается карманный консультант, который содержит 101 совет по освоению йоги. Замечательные цветные фотографии на каждой странице.



Обаятельная и привлекательная:

Каркукли, Е. Баночный самомассаж : мгновенный лифтинг-эффект [Текст] /Е. Каркукли - Москва : Бомбора™, 2018. - 121 с. : цв. ил.

Замедлить старение, устранить дискомфорт, ощутить мгновенный лифтинг-эффект, выглядеть на все сто вам поможет уникальная методика восстановления молодости и красоты - баночный вакуумный самомассаж. Елена Каркукли, международный эксперт по фейсфитнесу, в этой книге поделится с вами секретами этой простой, но чрезвычайно эффективной методики. Ваша красота - в ваших руках!

Король, К. К. Дружу с телом. Как похудеть навсегда, или Стоп зажоры [Текст] /К. К. Король - Москва : Бомбор™, 2019. - 221 [1] с. : цв. ил. - (BeautyБюро).

Вряд ли среди нас найдется хоть один человек, который полностью доволен своей внешностью, телом и весом. Пора покончить с бесконечным марафоном по потере и набору килограммов. Эта книга поможет разорвать повторяющийся круг из диет и зажоров, восстановить здоровье, достичь идеальной формы и похудеть навсегда. Благодаря точной и проверенной информации,

