

Krásám z Tisíce a jedné noci bylo hej! Celý den se mohly vlnit ve svých průhledných závojích a pohyby jejich těla braly dech. Trénink v břišních tancích jim zformoval postavu, pravidelné potřásání boků a ramen zpevnilo břicho a hýždě. Ani s kaloriemi si pak nemusely dělat hlavu, při této formě pohybu se jich údajně spálí až tři sta za hodinu!

Jaké šance máte na návrat pevného a plochého břicha?

Text: Milana Šimáčková

břicho

Šehere jako záada