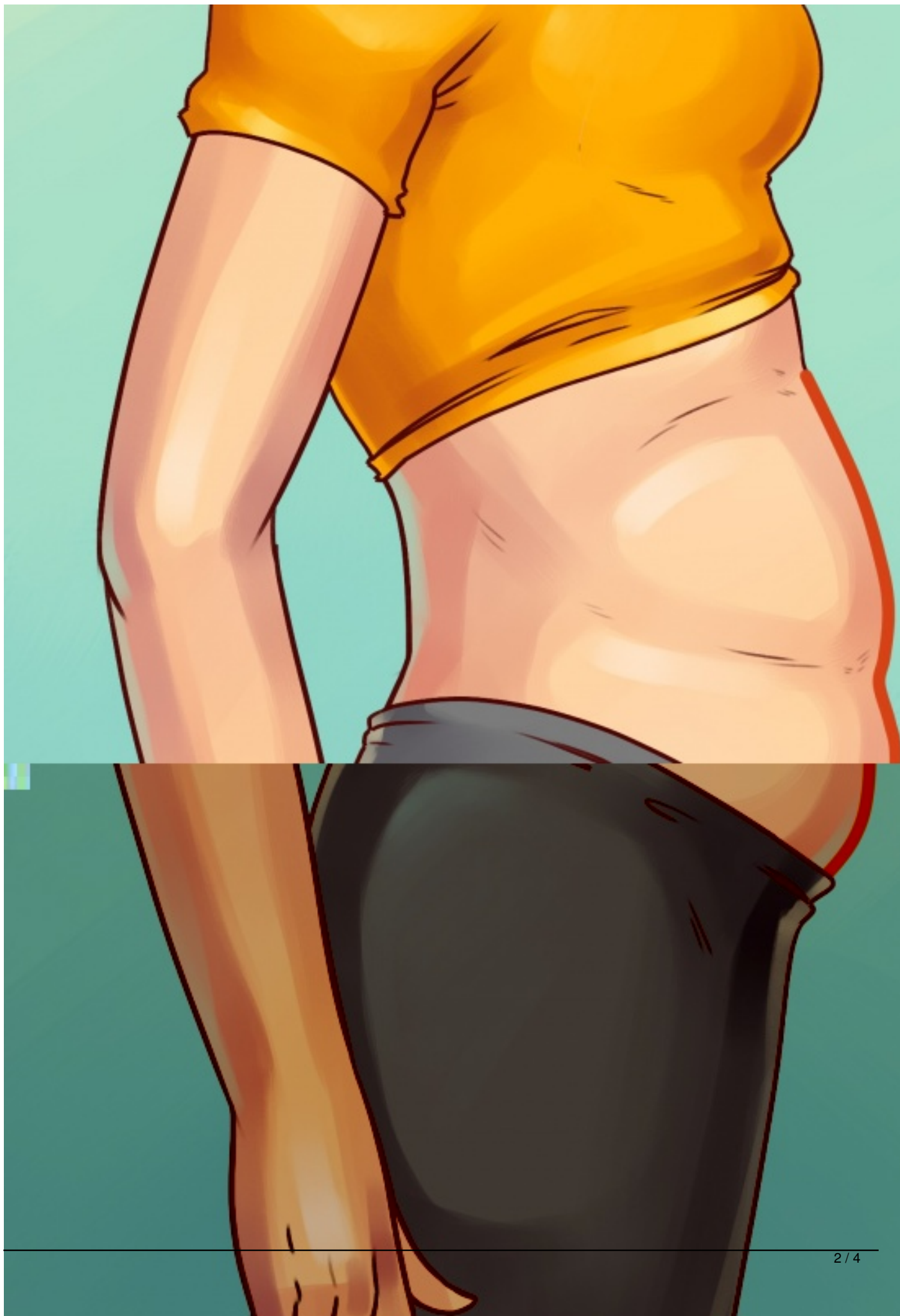


В преддверии лета многим девушкам хочется выглядеть идеально. Но иногда, несмотря на регулярные тренировки и правильное питание, животик никуда не уходит.

Мы прислушались Джеймсу Дуйгану (звездному тренеру, среди его клиенток Эль Макферсон и Розы Хантингтон-Уайтли) и попробовали разобраться в появлении нежелательных объемов в районе талии.

**«Спасательный круг»**



Отличие от живота: он не обвисает, а выпячивается вперед, живот плотный, а не рыхлый.



Отличие от живота: в области пупка живот плотный, а не рыхлый.



Отличие от живота: часть живота выдвигается вперёд (делаете много скручиваний).



Отличие от живота: живот выпячивается вперед, а не обвисает.



Отличительная особенность живота, но набухает в течение дня (независимо от того, есть ли у вас животик [AdMe.ru](#) [уходит](#), [среди](#), [животик](#), [тренеру](#), [звездному](#), [клиенток](#), [дуйт](#), [на](#), [в](#), [ру](#), [он](#), [сб](#)