Exerciții pentru un FUND DE NOTA 10! Le poți face la tine acasă | VIDEO

Toți de confruntăm cu lipsa timpului și dăm vina pe programul nostru pentru faptul că nu mergem la sală.

Fata din imagini îți arată ce exerciții pot face doamnele și domnișoarele, chiar la ele acasă pentru a avea picioare tonifiate și un fund de nota 10. Exercițiile ajută la dobândirea unor forme de invidiat, care îi vor înnebuni pe bărbați. Pentru rezultate cât mai bune, totul trebuie repetat cât se poate de mult.

Vezi mai jos cum se obține un fund ferm, de nota 10:

https://www.youtube.com/watch?v=PLP32Bd28cA

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: pagina5.libertatea.ro