

Alice Meyer

Comment le sexe affecte la silhouette d'une femme

Combien pouvez-vous perdre du poids avec le sexe?



Alice Meyer

**Comment le sexe affecte
la silhouette d'une femme.**

**Combien pouvez-vous
perdre du poids avec le sexe?**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35239017
ISBN 9785449307293*

Аннотация

Un corps mince, les muscles tendus sont attrayants et look sexy – l'image à laquelle la plupart des hommes et des femmes cherchent. Pour atteindre le désir, vous devez bien manger, faire du sport... et avoir des relations sexuelles. Dans le manuel, les données de recherche sur la façon dont le sexe affecte une figure féminine, le calcul des calories et d'autres faits intéressants.

Содержание

Introduction	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Comment le sexe affecte la silhouette d'une femme Combien pouvez-vous perdre du poids avec le sexe?

Alice Meyer

© Alice Meyer, 2018

ISBN 978-5-4493-0729-3

Created with Ridero smart publishing system

Un corps mince, les muscles tendus sont attrayants et look sexy – l'image à laquelle la plupart des hommes et des femmes cherchent.

Pour atteindre le désir, vous devez bien manger, faire du sport... et avoir des relations sexuelles. Dans le manuel, les données de recherche sur la façon dont le sexe affecte une figure féminine, le calcul des calories et d'autres faits intéressants.



Introduction

Le sport – à propos d'une réflexion à ce sujet, nous commençons à penser que ce n'est pas pour nous, c'est très dur, nous devons courir le matin, aller à la gym. D'accord avec cette attitude, peu atteindront le résultat souhaité. Mais que faire si vous combinez affaires et plaisir, par exemple, perdre du poids et prendre forme à l'aide de rapports sexuels.

En règle générale, lorsque nous entendons les mots sexe, notre cerveau est réconforté et commence à dessiner de belles images. Et, ainsi que combien il est possible de devenir mince, nous allons démontrer en détail.

Le système musculaire du corps est divisé en plusieurs groupes, mais malgré cela tous les muscles travaillent ensemble en douceur. Avec la charge, les muscles qui se trouvent dans le périnée commencent immédiatement à travailler les muscles de la presse. Puis les muscles des fesses et d'autres entrent dans le jeu, bientôt le travail énergétique est transféré à l'organisme entier.

Avec un travail intensif du corps entier, les glandes sudoripares commencent à travailler, ce qui aide à se débarrasser des toxines en excès. Beaucoup de filles peuvent noter pour elles-

mêmes un fait important, comme un massage dans la zone de la hanche qui va se débarrasser de la cellulite.

Plus la charge est intense pendant les rapports sexuels, plus l'orgasme sera agréable, ce qui plaira aux deux partenaires.

En faisant l'amour, nous éprouvons beaucoup d'émotions positives qui vont réveiller en nous le désir de le répéter encore et encore.

Une caractéristique distinctive du sexe du sport sera que le corps recevra les mêmes charges, mais sans adaptation lourde.

Perdez du poids avec l'aide du sexe, vous pouvez, mais vous devez considérer quelle position vous prendrez.

Rôle actif dans le sexe pour une perte de poids rapide

Si vous décidez de jouer un rôle passif et de profiter des actions du partenaire, le résultat sera nul. Mais si à chaque fois de prendre une position active, le résultat ne prendra pas longtemps. Pendant une position active, vous transpirez et perdez du poids.

Pour obtenir le résultat souhaité, essayez d'avoir des relations sexuelles régulières dans une position active. Prêter attention à ce type d'exercice une petite quantité de temps, les calories

dépensées reviennent rapidement.

Il y a deux types d'activité au lit. Le premier type est lorsque les deux partenaires prennent une position active. Travaillant en tandem, ils se soutiennent mutuellement, motivent, bénéficient et apprécient.

Le deuxième type d'activité – quand un seul des partenaires est engagé dans des activités actives, et le second choisit une position passive. Dans cette situation, les deux partenaires prennent du plaisir, mais un seul obtiendra le résultat.

La position active a ses avantages physiques et psychologiques. Si chacun de vos contacts avec un partenaire est actif et plus durable, l'effet d'une telle session sera beaucoup plus élevé. Avec une session de deux heures de coition active, vous pouvez utiliser la plupart des calories qui ont été obtenues au cours d'un dîner de trois plats.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.