

ИРИНА ЛАЙТ

ЖУНГЛ- худеем легко!



Так худеть вы еще не пробовали!

Ирина Лайт

**Жунгл - худеем легко! Так
худеть вы еще не пробовали!**

«Автор»

2026

Лайт И.

Жунгл - худеем легко! Так худеть вы еще не пробовали! /

И. Лайт — «Автор», 2026

Книга для тех, кто перепробовал множество способов потери лишнего веса, но не добился результата. Мой опыт - один из возможных вариантов, который, может быть, поможет вам в решении этой проблемы. Похудеть с Жунгл легко и приятно, проверено на себе! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Ирина Лайт

Жунгл - худеем легко! Так худеть вы еще не пробовали!

Что бы такое съесть, чтобы похудеть? Да что угодно!

Предисловие

Как известно, вся наша жизнь — борьба. Мы боремся с обстоятельствами, проблемами, друг с другом, боремся «за» и «против», иногда даже сами с собой (кстати, философский вопрос: победить самого себя — это победа или поражение?).

И немалое количество людей на планете борется с лишним весом. Мотивы разные — здоровье, красота, неуверенность в себе, мнение окружающих... Некоторые люди готовы на все, чтобы только избавиться от лишних килограммов, поэтому огромную популярность получили различные диеты, таблетки, инъекции, операции и множество иных методов.

Проблема лишнего веса не обошла и меня. Я перепробовала разные диеты, разве что не решилась на радикальные меры, а результатов, которые бы удовлетворили, так и не получила.

Поэтому, когда я случайно «изобрела» свой собственный метод похудения и легко потеряла 13 килограммов менее чем за полгода, то решила поделиться собственным опытом, чтобы помочь отчаявшимся худеющим. Мне хотелось подарить немного счастья и положительных эмоций тем, кто действительно мечтает избавиться от лишних килограммов и почувствовать себя лучше и физически, и морально.

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.