40 раз пресс   
60 раз наклоны (20 влево, 20 вправо, 20 вперед) убирает складки и делает талию.   
20 повороты. Убирает складки.   
30 приседаний чтобы попа была красивой   
это 20-25 минут в день ради стройного и красивого тела девушки