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