Экспандеры для фитнеса
Послан raffffik15101986 - 20.01.2022 09:50

Девушки, милые, посоветуйте пожалуйста, как можно свою жену заставить похудеть. За последний год набрала больше 20 кг. Она мне и такой нравится, но дело в том, что она сама себе не нравится. Стала зажатой в постели. Депрессия.

==========

Re:Экспандеры для фитнеса
Послан 1q2w3e4r - 20.01.2022 09:59

---

raffffik15101986 писал(а):
Девушки, милые, посоветуйте пожалуйста, как можно свою жену заставить похудеть. За последний год набрала больше 20 кг. Она мне и такой нравится, но дело в том, что она сама себе не нравится. Стала зажатой в постели. Депрессия.
Ну тогда может стоит купить ей абонемент в тренажерный зал. Пусть ходит два, а лучше три раза в неделю. Или на групповые занятия.

==========

Re:Экспандеры для фитнеса
Послан raffffik15101986 - 20.01.2022 10:00

У нее пунктик на экономии. Боится на себя что-то потратить. Сейчас еще и сын учится в институте в другом городе. Туда уходит большая часть денег и на комуналку. Вообщем это не вариант.

==========

Re:Экспандеры для фитнеса
Послан 891979 - 20.01.2022 10:09

---

raffffik15101986 писал(а):
Девушки, милые, посоветуйте пожалуйста, как можно свою жену заставить похудеть. За последний год набрала больше 20 кг. Она мне и такой нравится, но дело в том, что она сама себе не нравится. Стала зажатой в постели. Депрессия.
Я не люблю групповые занятия, да и в тренажерный зал не пойду. Тренажеры никто не обрабатывает. А в условиях пандемии - это просто рассадник антисанитарии.
Я купила себе во Львове классные экспандеры https://rozetka.com.ua/espanderi/c4669267/page=4/ - такой себе набор из трех резинок разной жесткости. На ютубе нашла классный ролик, там несколько тренировок. Вечером выделяю себе времени около часа и занимаюсь с удовольствием.
Уверена. что это как раз вариант для вашей жены.
https://content2.rozetka.com.ua/goods/images/big_tile/207106453.jpg

==========