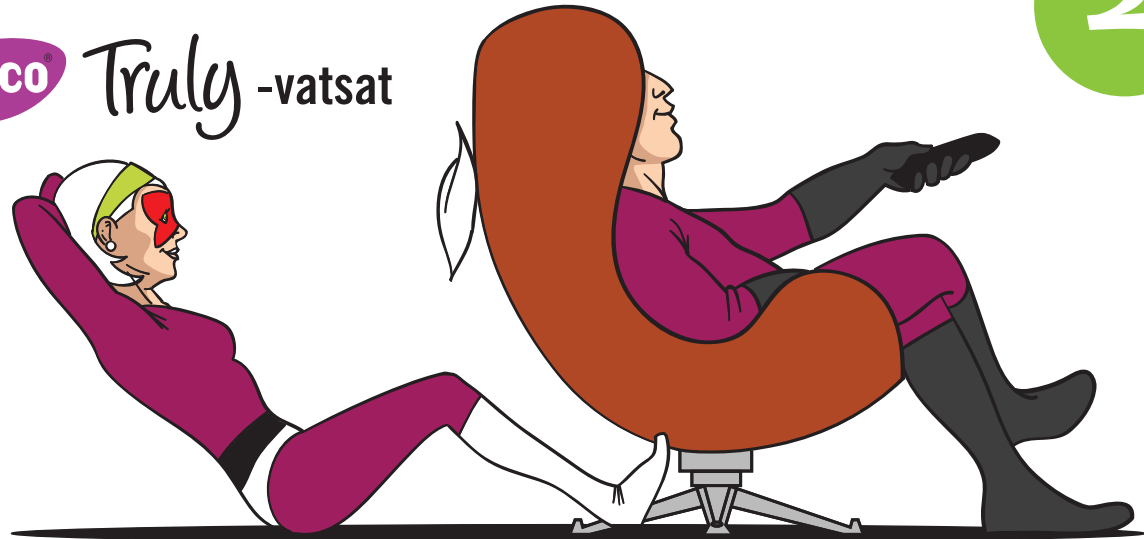


Mrs. Malacon kuntoiluvinkit

2.

Malaco Truly -vatsat



Ei. Sikspäkki ei synny syömällä mahdollisimman paljon Trulya, vaikka siinä onkin 30 % vähemmän sokeria, kuin tavallisessa makeisessa. Asetu siis selällesi seinän tai tukevan huonekalun eteen. Teippaa Truly-pussi seinään silmiesi korkeudelle ja ota tukea varpaille. Sulje silmäsi ja aloita vatsalihasten tekeminen. Heti kun tuntuu siltä, ettet enää jaksaa, avaa silmäsi ota tiukka katsekontakti Truly-pussiin. Takaamme, että jaksat vielä viisi punnerrusta.

OK. Saa nauttia.

