

Áàèèàæáíú òóøáíúá ñ-ÿññèè

6 íááíëüøèð áàèèàæáíá, 2 ñòàèàíà áóëüííà ààñè, 2 ñò. éíæèè ñàéý, 2 ñò. éíæèè ñíááíí ñíóñà, 1 ñò. éíæèè ìèðèí, 1 òíãàððáñè.

Áàèèàæáíú áùíùòù, ðàçðáçàòù ááíëü ìñèàì, íá áíðáçàý áí éííòà íéíéí 1 ñí, è áùááðæàòù á ñíèáíé áíáá á òá÷-áíèá 10 ìèíóð. Çàòáì ñíóñòèòù íáíùè á èèíýòóð áíáó, ìðíáàðèòù 5 ìèíóð, ìáðáéíæèòù á òíèíáíóð áíáó, ààòù ññòùòù è óéíæèòù á èàñòðèð, Ñíááèíèòù áóëüíí ààñè, ñàéý è ñíááúé ñíóñ, ðàçíáðàòù, çàèèòù ýòíé ñíáñüð áàèèàæáíú, áíááàèòù òóáà òíãàððáñè è òóøèòù íá ñèááíí íáíá á òá÷-áíèá 10-15 ìèíóð. Áíðíáúá íáíùè áíáñòá ñ ñíóñí ðàçéíæèòù á ìèàèèè è ñíáàòù á èà÷-áñòáá çàéóññèè é òááðííó ðèñó.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàñíñéíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàãááí÷-íáý Ñííñèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=209>