

Содержание

Введение	6
Глава 1. Зеленый кофе на службе красоты	9
Новейшее средство для похудения	9
История кофе, полная легенд	10
Удивительная кислота	13
Кофеин — за и против	15
Влияние кофеина при различных заболеваниях	17
Правила употребления зеленого кофе	18
Как готовить кофе	19
Ароматные добавки	20
Корица	21
Гвоздика	21
Кардамон	22
Ваниль	23
Бадьян	24
Черный перец	25
Имбирь	26
Как выбрать БАДы с зеленым кофе	27
Зеленый кофе в косметологии	28
Кофейные средства для кожи лица и тела	31

4 Зеленый кофе, сода, имбирь для похудения

Борьба с целлюлитом	33
Противопоказания и побочные эффекты	34
Глава 2. Волшебница сода	36
Тайна белого порошка	38
Сода очищает лимфу	41
Щелочной уход за телом	43
Правила приема содовой ванны	46
Антицеллюлитные ванны	50
Антицеллюлитный массаж	53
Косметические средства с содой	54
Уход за кожей лица	54
Уход за волосами	62
Гигиена рта	63
Уход за руками и ногами	63
Противопоказания и побочные эффекты приема содовых ванн	64
О вреде приема соды внутрь	65
Глава 3. Имбирный напиток — эликсир похудения	70
Имбирь — древний целитель	71
Эффективное средство похудения и оздоровления	77
Правила употребления имбирного напитка	79
Рекомендуемое количество имбирного чая для похудения	81

Как сохранить имбирь	82
Как самостоятельно вырастить имбирь . . .	84
Имбирные напитки стройности	86
Имбирь для красоты	89
Диеты и имбирь	93
Имбирь в диетах по группам крови	94
Имбирь в кулинарии	96
Как правильно готовить блюда с имбирем	98
Рецепты блюд с имбирем	98
Противопоказания и побочные эффекты . . .	106
Глава 4. Упражнения для стройности	107
Дыхательные упражнения цигун для снижения веса	107
Упражнение «Лягушка»	107
Упражнение «Лотос»	110
Упражнение «Лягушка, поднимающая волны»	111
Упражнение «Волшебные похлопывания»	113
Пилатес для похудения	115
Разминка	115
Комплекс упражнений	122
Заминка	127