

# Оглавление

Введение .....	6
<b>Часть 1. Физические упражнения.....</b>	<b>9</b>
Зачем нужны занятия?.....	10
Пример занятий на первую неделю .....	14
Восстанавливаемся с умом .....	24
Занимаемся по системе Синди Кроуфорд.....	30
Сжигаем больше энергии, чем получаем .....	43
Боремся с проблемными зонами .....	44
Разобьем «галифе» в пух и прах .....	44
Дадим отпор жировой складке на животе... ..	48
Разберемся с «пятой точкой» .....	58
Формируем красивую грудь.....	63
Поработаем над королевской осанкой.....	71
Тренируем руки, убираем «молочко» .....	73
Придаем красивую форму своим ножкам ...	75
<b>Часть 2. Косметологи советуют .....</b>	<b>83</b>
Избавляемся от растяжек навсегда .....	85
Скажем «нет» пигментным пятнам .....	89

Косметические процедуры для поддержания формы груди .....	101
Как насчет массажа? .....	105
Вены венкам рознь .....	114
Здоровые зубы вам не помешают .....	119
Красивые волосы .....	121

### **Часть 3. Что нужно знать о питании .....** 129

Питаемся правильно после родов .....	132
Принципы питания для кормящих мам.....	132
Программа питания для первых 3 недель после родов .....	137
Считаем калории.....	140
Как подпитать свой послебеременный организм? .....	143
Меню на неделю для кормящей мамы .....	144
Готовим просто, полезно и вкусно .....	149
Есть или не есть — вот в чем вопрос!.....	152
Голландская диета для молодых мам .....	159
Все, что вы хотели знать о диетах... ..	162
Диета — необходимость или каприз? .....	162
Вскармливание — финиш, старт — новой диете .....	167
Шесть звеньев пищевой пирамиды .....	169
Правила для женщин .....	175
Каждому типу фигуры — особое питание.....	179
Английское меню для настоящей леди .....	188

Хотите красивую кожу — вам эту диету!....	193
Классная диета для бедер и ягодиц.....	197
Завтракаем, чтобы похудеть .....	199
Секреты замечательной фигуры от звезд шоу-бизнеса .....	201
И все-то японки знают!.....	203
«Жидкая» диета с очищающим эффектом.....	205
Истинно спартанский рацион .....	207
Постпраздничное диетическое питание.....	208
Давайте посмеемся вместе .....	212
И чего бы такого съесть, чтобы тут же похудеть? .....	212
И напоследок .....	216
Приложение 1	
Калорийность некоторых продуктов .....	218
Приложение 2	
Пищевая пирамида.....	222