

Оглавление

От автора	5
От пяти стихий к семи цветам	7
Мой Китай	7
Гармония фэн-шуй	11
Цветная лестница в небо	17
Разноцветное явление	17
Символика цвета	19
Каждый охотник желает знать, где сидит фазан	22
Радужная диета по Ниши	29
Понедельник — день красный	33
Красный день календаря	33
Красная диета	34
Красный разгрузочный день	40
Красная фитнес-программа	41
Вторник — день оранжевый	49
Оранжевое настроение	49
Оранжевая диета	50
Оранжевый разгрузочный день	56
Оранжевая фитнес-программа	57
Среда — день желтый	65
Немного солнца в холодной воде	65
Желтая диета	66
Желтый разгрузочный день	71
Желтая фитнес-программа	72
Красоты много не бывает!	79

4 ••• Семидневная цветная диета

Четверг — день зеленый	81
Зеленая НЕтоска	81
Зеленая диета	83
Зеленый разгрузочный день	87
Зеленая фитнес-программа	88
Целлюлит? Пора с ним покончить!	95
Пятница — день голубой	97
Мечта — голубая, а мечтать не вредно!	97
Голубая диета	98
Голубой разгрузочный день	102
Голубая фитнес-программа	103
Омоложение в домашних условиях — это реально!	112
Суббота — день синий	113
Не бойтесь синих далей!	113
Синяя диета	115
Синий разгрузочный день	119
Синяя фитнес-программа	120
Продолжаем курс омоложения!	127
Воскресенье — день фиолетовый	129
Фиолетовое вдохновение	129
Фиолетовая диета	130
Фиолетовый разгрузочный день	134
Фиолетовая фитнес-программа	136
Модные советы	144
Одежду какого цвета выбрать?	144
Скрываем недостатки, подчеркиваем достоинства	147
Возраст можно и подкорректировать!	151
Какого цвета вам не хватает для идеальной фигуры?	154
Послесловие	158