СОДЕРЖАНИЕ

Хотите похудеть — измените свой дом!	8
Взаимосвязь тела и дома	15
Шаг первый. Избавляемся от ненужной одежды и лишнего веса	35
Шаг второй. Проветриваем дом — налаживаем циркуляцию	45
Шаг третий. Чистый туалет — крепкие нервы!	55
Шаг четвертый. Убираем ванную — налаживаем метаболизм	60
Шаг пятый. Приводим в порядок кухню и кишечник	65
Шаг шестой. Гостиная и гормоны похудения	88
Последний шаг. Спальня стимулирует чувства и помогает сжигать жир!	96
Меняем мышление, чтобы похудеть	100