

Содержание

Предисловие	4
ЧАСТЬ I. КРАСОТА ТРЕБУЕТ НЕ ЖЕРТВ, А УХОДА! . . .	6
Кожа — это тоже... орган!	7
Если лифтинг, то щадящий!	11
Проблемные зоны без проблем и целлюлита	33
ЧАСТЬ II. НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!	42
Лифтинг-комплекс для бедер	43
Лифтинг-комплекс для ягодиц	48
Лифтинг-комплекс для талии	153
Домашний бодибилдинг на страже проблемных зон . .	58
Калланетика — это просто!	72
Био-гимнастика	93
Пилатес.	99
ЧАСТЬ III. О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ	110
Какой вес идеальный?	111
Последние разработки диетологов	113
Диеты для проблемных зон	126
ЧАСТЬ IV. ЭФФЕКТ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНЫМ!	151
Массаж: не только приятно, но и полезно!	152
Идите в баню!.	154
Это модное слово «SPA»	156
Послесловие.	160