

Содержание

Введение	6
Новые горизонты	8
Немного о мотивации	8
Занятие первое. Повторение пройденного.....	10
Что такое бодифлекс?	11
Как избавиться от одышки	12
Одинаково ли дышат мужчины и женщины.....	13
Упражнения для трех групп мышц.....	14
Дышите — не дышите! Дыхание по системе бодифлекс.....	16
Правильное дыхание.....	16
Проверяйте правильность вашего аэробного дыхания.....	21
Занятие второе. Подключайте мышцы.....	23
Зачем нужен комплекс физических упражнений?	24
Упражнение 1. Дышим лежа	25
Упражнение 2. «Алмаз», или простейший изотонический навык	26
Упражнение 3. «Лев» поможет вам в охоте на мужчин.....	28
Упражнение 4. «Уродливая гримаса»	30
Упражнение 5. «Боковая растяжка» обвисшего животика	33
Упражнение 6. Подтягиваем оттягивая?	36
Упражнение 7. «Сейко» — и походка от бедра!	39
Упражнение 8. Раскачивайте правильно «Шлюпку» здоровья	42

Упражнение 9. Непростой «Кренделек» системы бодифлекс	44
Упражнение 10. Растяжка подколенных сухожилий	48
Упражнение 11. «Брюшной пресс» — и мышцы живота в порядке!	51
Упражнение 12. «Ножницы» для укрепления нижней части брюшного пресса	54
Упражнение 13. Женщина-кошка. Что может быть заманчивей?	58
Занятие третье. Ваши письма как глоток воздуха	63
Упражнения для женщин с нестандартной фигурой	68
Специально для бизнесвумен	74
Когда нет личного кабинета	84
Кому вреден бодифлекс?	89
Щитовидная железа — тормозящий фактор?	91
Если диагноз — артрит	96
Послеродовое восстановление по системе бодифлекс	99
Первый восстановительный комплекс	102
Второй восстановительный комплекс	104
Занимаемся вместе с малышом	107
Внимание: проблемная зона! Грудь и бедра	109
Упражнения для коррекции формы груди	110
Упражнения для подтяжки бедер	112
Когда лень превыше всего. Комплекс упражнений для самых ленивых	115
И все-таки как работает бодифлекс?	124

Бодифлекс для аллергиков	127
Бодифлекс и спорт	130
Бодифлекс и отказ от курения	132
Правильно дышим даже за рулем	135
Как ускорить процесс?	137
Занятие четвертое. Напоследок о вашем питании	144
Восемь советов для правильного питания женщины	146
Недельное меню	147
Понедельник	147
Вторник	148
Среда	148
Четверг	149
Пятница	150
Суббота	150
Воскресенье	151
Послесловие	153