

Оглавление

Предисловие	5
Часть I. Худеем с умом!	9
Позитивный настрой	10
Как можно худеть?	12
Как нельзя худеть?	15
Как худеют звезды?	18
Часть II. Самые популярные мировые диеты.....	25
Макробиотическая диета Джорджа Осавы.....	26
Кремлевская диета.....	29
Английская диета	45
Американская диета Артура Агатстсона	46
Семидневная цветная диета.....	51
Циклическая диета	54
Часть III. Циклическая годовая программа идеального веса	57
Весенний цикл	58
Летний цикл	83
Осенний цикл	118
Зимний цикл	139
Послесловие	155