

Содержание

<i>Предисловие</i>	6
Занятие первое	
Основы дыхания	9
<i>Что такое бодифлекс</i>	10
<i>Как избавиться от одышки</i>	12
<i>О дыхании мужчин и женщин</i>	13
<i>Три группы упражнений для мышц</i>	15
<i>Дышите — не дышите! Правильное дыхание по системе бодифлекс</i>	16
Правильное дыхание	16
Проверка правильности аэробного дыхания	18
Занятие второе	
Подключаем мышцы	21
<i>Назначение комплекса физических упражнений</i>	22
<i>Упражнение 1. Дышим лежа</i>	23
<i>Упражнение 2. «Алмаз», или Простейшее изотоническое упражнение</i>	24

<i>Упражнение 3. «Лев»</i>	26
<i>Упражнение 4. «Уродливая гримаса»</i>	28
<i>Упражнение 5. Боковая растяжка обвисшего животика</i>	30
<i>Упражнение 6. Оттягивание ноги назад</i>	32
<i>Упражнение 7. «Сейко» — и походка от бедра!</i>	34
<i>Упражнение 8. «Шлюпка» здоровья</i>	36
<i>Упражнение 9. «Кренделек»</i>	38
<i>Упражнение 10. Растяжка подколенных сухожилий</i>	40
<i>Упражнение 11. «Брюшной пресс» — и мышцы живота в порядке!</i>	42
<i>Упражнение 12. «Ножницы» для укрепления нижней части брюшного пресса</i>	44
<i>Упражнение 13. «Женщина-кошка». Что может быть заманчивее?</i>	47

Занятие третье

<i>От общего к частному</i>	49
---------------------------------------	----

<i>Упражнения для женщин с нестандартной фигурой</i>	52
<i>Специально для бизнесвумен</i>	55
<i>Когда нет личного кабинета</i>	61
<i>Бодифлекс для сильной половины человечества</i>	63
<i>Мотивация для сильных духом</i>	64
<i>Усложненный комплекс упражнений для мужчин</i>	68
<i>Морщины? Ерунда!</i>	73
<i>Кому вреден бодифлекс</i>	82
<i>Бодифлекс при заболеваниях щитовидной железы</i>	84
<i>Если диагноз — артрит</i>	87
<i>Послеродовое восстановление по системе бодифлекс</i>	89
<i>Первый восстановительный комплекс</i>	91
<i>Второй восстановительный комплекс</i>	92

Занимаемся вместе с малышом	93
Внимание: проблемная зона! Грудь и бедра	96
Когда лень превыше всего: комплекс упражнений для самых ленивых	100
Бодифлекс для аллергиков	104
Бодифлекс и спорт	106
Бодифлекс и отказ от курения	107
Правильно дышим даже за рулем	109
Занятия на свежем воздухе	110
Бодифлекс в ванной комнате.	115
И все-таки как работает бодифлекс?	123
Где нежелательно заниматься бодифлексом	124
Как ускорить процесс	126

Занятие четвертое

Напоследок о вашем питании	129
--------------------------------------	-----

Восемь советов для правильного питания женщины	131
---	------------

Здоровое питание для мужчин	132
--	------------

Мясо — залог повышенной работоспособности	132
---	-----

Фруктово-овощные блюда	132
----------------------------------	-----

Продукты для зоны «ниже пояса».	133
---	-----

Алкоголь и настоящий мужчина	133
--	-----

Молоко — главный мужской напиток.	134
---	-----

Правила составления меню для настоящего мужчины.	135
---	-----

Недельное меню	136
---------------------------------	------------

Понедельник	136
-----------------------	-----

Вторник.	137
------------------	-----

Среда.	138
----------------	-----

Четверг	139
-------------------	-----

Пятница	140
-------------------	-----

Суббота	140
-------------------	-----

Воскресенье	141
-----------------------	-----

Послесловие.	143
-----------------------------	------------

