

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Введение | 6 |
| Часть 1. Физические упражнения..... | 9 |
| Зачем нужны занятия?..... | 10 |
| Пример занятий на первую неделю | 14 |
| Восстанавливаемся с умом | 24 |
| Занимаемся по системе Синди Кроуфорд..... | 30 |
| Сжигаем больше энергии, чем получаем | 43 |
| Боремся с проблемными зонами | 44 |
| Разобьем «галифе» в пух и прах | 44 |
| Дадим отпор жировой складке на животе... .. | 48 |
| Разберемся с «пятой точкой» | 58 |
| Формируем красивую грудь..... | 63 |
| Поработаем над королевской осанкой..... | 71 |
| Тренируем руки, убираем «молочко» | 73 |
| Придаем красивую форму своим ножкам ... | 75 |
| Часть 2. Косметологи советуют | 83 |
| Избавляемся от растяжек навсегда | 85 |
| Скажем «нет» пигментным пятнам | 89 |

| | |
|---|-----|
| Косметические процедуры для поддержания формы груди | 101 |
| Как насчет массажа? | 105 |
| Вены венкам рознь | 114 |
| Здоровые зубы вам не помешают | 119 |
| Красивые волосы | 121 |

Часть 3. Что нужно знать о питании 129

| | |
|---|-----|
| Питаемся правильно после родов | 132 |
| Принципы питания для кормящих мам..... | 132 |
| Программа питания для первых 3 недель после родов | 137 |
| Считаем калории..... | 140 |
| Как подпитать свой послебеременный организм? | 143 |
| Меню на неделю для кормящей мамы | 144 |
| Готовим просто, полезно и вкусно | 149 |
| Есть или не есть — вот в чем вопрос!..... | 152 |
| Голландская диета для молодых мам | 159 |
| Все, что вы хотели знать о диетах... .. | 162 |
| Диета — необходимость или каприз? | 162 |
| Вскармливание — финиш, старт — новой диете | 167 |
| Шесть звеньев пищевой пирамиды | 169 |
| Правила для женщин | 175 |
| Каждому типу фигуры — особое питание..... | 179 |
| Английское меню для настоящей леди | 188 |

| | |
|--|-----|
| Хотите красивую кожу — вам эту диету!.... | 193 |
| Классная диета для бедер и ягодиц..... | 197 |
| Завтракаем, чтобы похудеть | 199 |
| Секреты замечательной фигуры от звезд шоу-бизнеса | 201 |
| И все-то японки знают!..... | 203 |
| «Жидкая» диета с очищающим эффектом..... | 205 |
| Истинно спартанский рацион | 207 |
| Постпраздничное диетическое питание..... | 208 |
| Давайте посмеемся вместе | 212 |
| И чего бы такого съесть, чтобы тут же похудеть? | 212 |
| И напоследок | 216 |
| Приложение 1 | |
| Калорийность некоторых продуктов | 218 |
| Приложение 2 | |
| Пищевая пирамида..... | 222 |