

Оглавление

Глава 1. Говорим «живот» — подразумеваем «пресс»?	5
Мышечная система	6
Типы телосложения	10
Мотивация к тренировкам	12
Мифы о брюшном прессе	14
Глава 2. Подготовка к упражнениям — разминка и растяжка	17
Глава 3. Мужской и женский комплексы упражнений для мышц пресса	25
Циклы тренировки брюшного пресса.....	26
Мужской трехнедельный комплекс упражнений.....	28
Женский трехнедельный комплекс упражнений	45
Бонусный комплекс упражнений для более опытных.....	80
Глава 4. Пресс — это еще не все. Упражнения для укрепления поясничных мышц спины	91
Глава 5. Массаж — способ сделать живот меньше, а талию уже	96
Разминка перед массажем	97
Воздействие массажа на тело	100
Приемы классического массажа	103
Самомассаж живота	112

Глава 6.	Дышите животом — дышите правильно!	123
	Дыхательные упражнения	127
	Положения для дыхательных упражнений	131
	Дыхательная гимнастика «Бодифлекс»	133
Глава 7.	«Невидимые» тренировки	137
Глава 8.	Путь к стройной талии лежит через желудок	141
	Все, что необходимо знать о белках, жирах и углеводах ..	141
	Аминокислоты.....	150
	Витамины и минералы	152
	Теория о калориях.....	160
	Все о гликемическом индексе	163
	Ловушки на пути к похудению	174
	Низкокалорийная трехнедельная диета.....	177
Приложение.	Калорийность продуктов и содержание белков, жиров и углеводов	181