

Оглавление

Глава 1. Что такое целлюлит и как с ним бороться	5
Кожа — тоже орган	5
Проблемные зоны без проблем	9
Как побеждают целлюлит звезды?	13
Глава 2. Азы самомассажа	16
Основные правила	16
Плюсы и минусы самомассажа	18
Приемы массажа	19
Глава 3. Виды антицеллюлитного массажа	21
Особенности массажных движений	22
Классический массаж при целлюлите и ожирении	25
Точечный массаж	29
Баночный массаж	41
Поляризированный энергетический массаж	49
Массаж для глубокой релаксации	52
Ритмическое моделирование	71
Глава 4. Массаж при нарушении обмена веществ	82
Методика Н. Слетова	82
Современная методика массажа	86
Общий массаж при нарушении обмена веществ	87
Массаж при эстетических нарушениях	126

4 Оглавление

Глава 5. Баня против целлюлита	136
Глава 6. SPA-процедуры для здоровья и фигуры	138
Медовый массаж	139
Тайский травяной массаж	139
Стоун-массаж	140
Мыльный массаж	140
Бамбуковый массаж.	141