

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо введения. Убери жир с мозга!	5
Глава 1. Полнота или ожирение?	7
Глава 2. Начинаем худеть	14
Есть или не есть?	14
Красота, не требующая жертв.....	16
Ловушки на пути к красоте	17
Почему не уходит вес?	20
Ощущения и реальный вес	23
Двигайтесь больше.....	24
Глава 3. Тайны калорий	28
Немного теории.....	28
Сколько калорий необходимо организму?	33
Здесь прибудет, там убудет.....	35
Глава 4. Секрет гликемического индекса	39
Новая эра в похудении	40
Разбираемся с цифрами.....	41
Альфа и омега	42
Как перехитрить гликемический индекс.....	51
Метод нейтрализации калорий	53
Глава 5. Все, что надо знать о белках, жирах и углеводах	57
Белки.....	57
Недостаток белка в организме.....	58
Углеводы.....	59

Жиры	60
Аминокислоты.....	64
Витамины	66
Минеральные вещества	70
Глава 6. Упражнения для стройной талии	77
Типы телосложения	78
Мотивация к тренировкам	80
Мифы о брюшном прессе	82
Подготовка к упражнениям — разминка и растяжка	83
Трехнедельный курс упражнений	89
Бонусный комплекс упражнений для более опытных.....	126
Упражнения для укрепления поясничных мышц спины.....	135
Глава 7. Массаж для похудения.....	139
Разминка перед массажем	140
Приемы классического массажа	142
Самомассаж живота	151
Самомассаж при целлюлите	155
Водный самомассаж.....	159
«Невидимые» тренировки	161
Пояс для похудения	162
Глава 8. Правильное дыхание и похудение	164
Подготовка. Работа с диафрагмой	165
Основная ступень. Глубокое аэробное дыхание	167
Упражнения для лица и шеи	172
Упражнения для талии и ягодиц	179
Упражнения для бедер	183
Упражнение для плечевого пояса и растяжка подколенных сухожилий.....	189
Упражнения для верхнего и нижнего брюшного пресса ...	192
С каждым разом все легче и легче.....	197
Приложение. Содержание в продуктах калорий, белков, жиров и углеводов	198