

Содержание

От автора, или «Женская доля такая»	7
Часть I. «Невидимый» фитнес	12
Дышите глубже — вы взволнованы!	13
Зарядка для... глаз	31
Зарядка-невидимка на рабочем месте	34
Не спать!	40
Домашнее задание	47
Часть II. «Видимый» фитнес	65
Комплекс упражнений со стулом	66
Комплекс упражнений для позвоночника	84
Какими болезнями «награждает» нас офис	92
Скажите мне, где у вас болит спина, и я скажу, что с вами	97
Профилактический комплекс упражнений	99
Часть III. Что выпить и чем закусить в офисе	109
Пьем и худеем	110
Едим и худеем	140
Полезные рецепты для офисной кухни	153
Послесловие	155