

Содержание

От автора	7
Шаг № 1. Что такое пилатес и с чем его едят	10
Пилатес как система	10
Принципы пилатеса	13
Дыхание	13
Концентрация	17
Релаксация	18
Шаг № 2. Все звезды делают это... ..	20
Джулия Робертс	20
Дженет Джексон	22
Кортни Лав	24
Мадонна	25
Шаг № 3. Главные «допинги» пилатеса	29
Чай	29
Немного истории	29
Свойства чая	34
Виды чая	36
Противопоказания	39
Вода	41
Вода против старения	42
Какой напиток выбрать?	45
Вода в лечебных целях	47
Шаг № 4. Семь упражнений, которые потрясли мир	52
Волшебство техники	52
Рекомендации перед началом занятия	56

Недельный курс пилатеса	57
Упражнение № 1. «Качели»	57
Упражнение № 2. «Кабаре»	58
Упражнение № 3. «Ариэль»	60
Упражнение № 4. «Мост»	62
Упражнение № 5. «Русалочка»	63
Упражнение № 6. «Ножницы»	65
Упражнение № 7. «Флюгер»	66
Как выполнять семидневный курс	68
Шаг № 5. Худеем с пилатесом	71
$90 \times 60 \times 90 = ?$	71
Настройтесь психологически!	75
Как можно худеть?	78
Как нельзя худеть?	81
Как худеют звезды?	85
Софи Марсо	87
Жерар Депардьё	88
Клаудия Шиффер	89
Кира Найтли	90
Как можно разгрузиться?	91
«Цветная» диета	97
Белый	98
Красный	99
Оранжевый	99
Желтый	99
Зеленый	99
Синий	100
Фиолетовый	100

Шаг №6. Комплекс для начинающих 101

Упражнения	101
Упражнение «Альбатрос»	101
Упражнение «Наутилус»	103
Упражнение «Бутон»	105
Упражнение «Водоворот»	106
Упражнение «Неваляшка»	108
Упражнение «Росток»	110
Упражнение «Бамбук»	111
Упражнение «Свечка»	113
Упражнение «Маятник»	115
Рекомендации	116
Воспитываем... вкус.	116
Мудрость Востока	122

Шаг №7. Комплекс для «продвинутых» пользователей..... 128

Упражнения	128
Упражнение «Радуга»	128
Упражнение «Кокон»	130
Упражнение «Кран»	132
Упражнение «Канкан»	133
Упражнение «Циркуль»	135
Упражнение «Ножницы»	136
Упражнение «Кузнечик»	138
Упражнение «Золотая рыбка»	139
Упражнение «Плуг»	140
Рекомендации	142
Едим и... худеем.	142
Пилатес плюс загар равняется красота	150

Шаг № 8. Как нужно себя холить и лелеять..... 157

Целлюлит — не приговор. 157

Причины появления целлюлита. 159

Как вы можете сами себе помочь? 159

Рекомендации. 162

Польза самомассажа 163

Шаг № 9. Следите за собой! 166

Распорядок дня. 166

Рекомендации. 169

Омоложение снаружи. 169

Омоложение изнутри 177

Шаг № 10. Сделайте себя! 179

Вместо заключения 185