

# Содержание

|                     |   |
|---------------------|---|
| От автора . . . . . | 5 |
|---------------------|---|

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| <b>ЧАСТЬ I. ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ ДИЕТ . . . . .</b> | <b>7</b> |
|--------------------------------------------------------|----------|

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| <b>Звездные диеты . . . . .</b> | <b>8</b> |
|---------------------------------|----------|

|                        |   |
|------------------------|---|
| Бритни Спирс . . . . . | 8 |
|------------------------|---|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Николь Кидман . . . . . | 11 |
|-------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Катрин Денев . . . . . | 14 |
|------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Мирей Матье . . . . . | 17 |
|-----------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Ума Турман . . . . . | 20 |
|----------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Джулия Робертс . . . . . | 24 |
|--------------------------|----|

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Опираемся на факты . . . . .</b> | <b>28</b> |
|-------------------------------------|-----------|

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос.... . . . . .</b> | <b>36</b> |
|-------------------------------------------------------------|-----------|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Главные секреты похудения. . . . . | 40 |
|------------------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Как можно худеть . . . . . | 43 |
|----------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Как нельзя худеть . . . . . | 46 |
|-----------------------------|----|

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Восстанавливающая система пилатес . . . . .</b> | <b>51</b> |
|----------------------------------------------------|-----------|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Учимся правильно дышать. . . . . | 52 |
|----------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Учимся концентрировать внимание . . . . . | 56 |
|-------------------------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Учимся технике . . . . . | 59 |
|--------------------------|----|

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Двухнедельный комплекс стройности. . . . . | 64 |
|--------------------------------------------|----|

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ЧАСТЬ II. ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕЙ . . . . .</b> | <b>91</b> |
|-------------------------------------------------------------|-----------|

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Ароматное лечение . . . . .</b> | <b>93</b> |
|------------------------------------|-----------|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Использование аромалампы . . . . . | 93 |
|------------------------------------|----|

#### 4 • • • Восстанавливающая лифтинг-гимнастика

Ингаляции . . . . . 95

Ароматические ванны . . . . . 96

Ароматы против болезней . . . . . 97

#### **Восстанавливающие восточные техники . . . . . 107**

#### **ЧАСТЬ III. ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ РОДОВ . . . . . 123**

#### **Подводные камни материнства . . . . . 126**

Послеродовая депрессия . . . . . 127

Растяжки . . . . . 130

Пигментные пятна . . . . . 134

Бесформенные бедра и ягодицы . . . . . 138

#### **Восстанавливающий комплекс для молодой мамы . . . . . 140**

«Постельные» упражнения . . . . . 140

Упражнения для укрепления груди . . . . . 142

Универсальные упражнения . . . . . 146

Вместо заключения . . . . . 155