

# Содержание

---

Предисловие.....	7
Введение.....	8
<b>ГЛАВА 1</b>	
ОЖИРЕНИЕ ИЛИ ЦЕЛЛЮЛИТ?.....	17
<b>ГЛАВА 2</b>	
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО СОЕДИНИТЕЛЬНУЮ ТКАНЬ.....	40
<b>ГЛАВА 3</b>	
ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ.....	51
<b>ГЛАВА 4</b>	
КРАСОТА СПИНЫ И РУК.....	66
<b>ГЛАВА 5</b>	
КРАСОТА ТАЛИИ И ЖИВОТА.....	77
<b>ГЛАВА 6</b>	
КРАСОТА БЕДЕР И ЯГОДИЦ.....	93
<b>ГЛАВА 7</b>	
КРАСОТА НОГ.....	117
<b>ГЛАВА 8</b>	
ДЕСЯТЬ ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ФИГУРЫ.....	135
<b>ГЛАВА 9</b>	
ИНСТРУМЕНТ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ПОЙТИ ЕЩЕ ДАЛЬШЕ.....	150
ПОЛЕЗНЫЕ ЦИФРЫ.....	172