

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Глава 1. Моя история взлетов и падений	15
Глава 2. Психология – главный секрет похудения	27
Упражнение «Будущая я»	36
«Доброе утро, принцесса!»	46
Глава 3. Питание по системе «Минус 60»	51
Глава 4. Красота изнутри	63
Масло вечерней примулы	67
Коэнзим Q ₁₀	68
Витамин С	68
Витамин D	68
Железо	69
Магний В ₆	69
Коллаген и гиалуроновая кислота	70
Пробиотики	70
Кверцетин с бромелайном	71
Красный дрожжевой рис	71
Омега-3	72
Мелатонин	72

Глава 5. Обязательно ли делать физические упражнения?	74
Упражнение «Расставляю приоритеты»	80
Упражнение «Мои интересы»	80
Комплексы упражнений для разных уровней подготовки	93
Комплекс упражнений для начинающих	93
1. «Кошка»: отжимания с прогибом спины	93
2. Махи ногами в положении на четвереньках.	94
3. Махи из положения стоя (боковые).	95
4. Махи из положения стоя (вперед-назад).	95
5. Поднятие корпуса из положения лежа	96
6. Поднятие ног из положения лежа	97
7. Махи в сторону из положения лежа	98
8. Прыжки-ножницы.	98
9. Наклоны стоя	99
10. «Волна».	100
11. Восьмерка ягодичами	101
12. Махи ногами из положения лежа на спине	102
13. «Мостик»	103
Комплекс упражнений для тех, кто имеет некоторую подготовку	104
1. Укрепляем руки	104
2. «Качаясь на ветру».	104
3. «Растяжка»	105
4. «Боевая стойка»	106
5. Синхронные махи	106

СОДЕРЖАНИЕ

6. Балансирующие махи.	107
7. «Двойной удар».	108
8. Приседания с выпадом	108
9. «Замри!»	109
10. «Цапля».	110
Комплекс упражнений для хорошо подготовленных	110
1. «Табуретка»	111
2. «Барьер».	111
3. Махи ногой сидя	112
4. Приседания на одной ноге	112
5. «Подъемник».	112
6. «Поршень»	113
7. «Танец»	113
8. «Верхний пресс».	114
9. «Полет»	114
10. «Лыжница»	115
Глава 6. Красота снаружи: кожа лица и тела, массаж	116
Что вы должны знать про кофейный скраб?	120
Что нужно знать про массаж с мумие	124
Что нужно знать о массаже?	127
Ну и наконец, перейдем к лицу.	128
Глава 7. Темное время – спады.	132
Таблица голода.	155

Глава 8. Жизнь – не боль!	160
1. Упражнение «Расслабляем челюсть»	167
2. Упражнение «Золотая рыбка» (частичное открытие).	167
3. Упражнение «Золотая рыбка» (полное открытие).	168
4. Упражнение «Прячем подбородок»	168
5. Упражнение «Соппротивление раскрытию рта».	168
6. Упражнение «Соппротивление закрытию рта».	168
7. Упражнение «Язык вверх».	169
8. Упражнение «Движение челюсти из стороны в сторону».	169
9. Упражнение «Движение челюсти вперед» . .	169
Упражнения для шеи	171
1. Повороты шеи	171
2. Наклоны шеи	171
3. Растягиваем основание шеи	171
4. «Черепашка»	171
5. «Подбородок к солнцу»	172
6. Полукруг головой	172
7. Круги плечами.	172
8. Плечи к ушам	172
9. Толкаем голову вбок.	172
10. Толкаем голову назад.	173
11. Толкаем голову вниз	173
12. «Подушка».	173

СОДЕРЖАНИЕ

Несколько упражнений, которые помогают разработать диафрагму	176
1. «Широкие объятия»	176
2. Полунаклон вперед с упором на стену	176
3. Скручивание	176
Комплекс упражнений для развития тазового дна и диафрагмы	177
1. «Станок»	177
2. Приседания на коленях	178
3. Зигзаг бедрами	178
4. Зигзаг плечами	178
5. Наклоны с колен	179
6. «Табуретка»	179
7. «Пробуждение»	180
8. «Молоток»	180
9. «Локоть – колено»	181
10. «Стенка»	181
Глава 9. Кризисный момент	183
Глава 10. Отзывы похудевших	198
Заключение и благодарности	222
Приложения.	
Правила питания, чтобы гарантированно похудеть	225
Завтрак	226
Между завтраком и обедом	227

Обед	228
Обед. Вариант 1	228
Обед. Вариант 2	230
Обед в вопросах и ответах	232
От обеда до ужина	236
Ужин	237
Способ приготовления	237
Что и с чем можно сочетать?	237
Что можно есть?	237
Ужин. 1-й вариант. «Фрукты и молочка»	238
Ужин. 2-й вариант. «Фрукты и овощи»	239
Ужин. 3-й вариант. «Фрукты и крупы»	240
Ужин. 4-й вариант. «Овощи и молочка»	241
Ужин. 5-й вариант. «Овощи и крупы»	242
Ужин. 6-й вариант. «Мясные и рыбные продукты»	243
Ужин. 7-й вариант. «Молочка, сыр и криспы»	244
После ужина	246
Ужин в вопросах и ответах	247
Предметный указатель	251