

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЫСТРО ПОХУДЕТЬ ВСЕГО ЛИШЬ ЗА 4 МИНУТЫ В ДЕНЬ.....	4
ЖЕЛАЕТЕ ПОХУДЕТЬ РАЗ И НАВСЕГДА? ПРИВЕСТИ СВОЕ ТЕЛО В ТОНУС?	
ЗНАЧИТ, ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС!.....	6
ПОЧЕМУ МОИ ПРОГРАММЫ РАБОТАЮТ.....	8
Попробуйте и вы в одно мгновение станете на один размер меньше!.....	10
Попробуйте упражнения «Точечной редукции» и вы постепенно похудеете.....	12
Как выполнять упражнения	14
ГЛАВА 1. СЕКРЕТ ТОЧЕЧНОЙ РЕДУКЦИИ	15
Жир откладывается там, где его быть не должно.....	16
Секрет мгновенного похудения в желаемой части.....	18
Шаг 1. Расслабим скованные мышцы с помощью растяжения.....	20
Шаг 2. Активизируем ослабленные мышцы с помощью пробуждающих упражнений.....	21
Шаг 3. Эффективно формируем мышцы с помощью негативных повторений.....	22
Шаг 3. Закрепим полученный результат.....	23
Упражнение, потратив на которое лишь 1 минуту, вы станете на один размер меньше.....	24
Независимо от того, сколько вам лет, эффект будет ощутим!.....	26
Основные правила выполнения упражнений.....	28
Даже у худых людей много эктопического жира	30
ГЛАВА 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ЖИВОТА	31
Мгновенное уменьшение талии.....	32
Просто растянув мышцы корпуса, вы уменьшите талию.....	34
Упражнение для похудения в талии № 1.....	36
Упражнение для похудения в талии № 2.....	38
Упражнение для похудения в талии № 3.....	40
Упражнение для похудения в талии № 4.....	42
Вопросы-ответы	44
Мгновенное уменьшение нижней части живота.....	46
Ключ к избавлению от жира в нижней части живота — это таз.....	48
Упражнение для похудения в нижней части живота № 1.....	50
Упражнение для похудения в нижней части живота № 2.....	52
Упражнение для похудения в нижней части живота № 3.....	54
Упражнение для похудения в нижней части живота № 2.....	56
Вопросы-ответы	58
Именно из-за этой привычки вы полнеете в области живота	60
ГЛАВА 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ НОГ	61
Мгновенное уменьшение бедер в объеме.....	62
Сбалансировав мышцы, вы непременно сделаете свои бедра тоньше.....	64
Упражнение для похудения в бедрах № 1.....	66
Упражнение для похудения в бедрах № 2.....	68
Упражнение для похудения в бедрах № 3.....	70
Упражнение для похудения в бедрах № 4.....	72

Вопросы-ответы.....	75
Мгновенное уменьшение икр в объеме.....	76
«Сколько бы ни тренировала, икры не худеют...».....	78
Упражнение на похудение в икрах №1.....	80
Упражнение на похудение в икрах №2.....	82
Упражнение на похудение в икрах №3.....	84
Упражнение на похудение в икрах №4.....	86
Вопросы-ответы.....	88
Из-за какой привычки полнеет нижняя часть тела?	90
ГЛАВА 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ РУК, ЯГОДИЦ И СПИНЫ	91
Мгновенное уменьшение в объеме рук выше локтя.....	92
Толщина рук в области плеча зависит от положения локтей!.....	94
Упражнение на похудение в руках выше локтя №1.....	96
Упражнение на похудение в руках выше локтя №2.....	98
Упражнение на похудение в руках выше локтя №3.....	100
Упражнение на похудение в руках выше локтя №4.....	102
Вопросы-ответы.....	104
Мгновенное уменьшение ягодиц.....	106
Из-за скованности мышц ягодицы большими и квадратными.....	108
Упражнение для похудения в ягодицах №1.....	110
Упражнение для похудения в ягодицах №2.....	112
Упражнение для похудения в ягодицах №3.....	114
Упражнение для похудения в ягодицах №4.....	116
Вопросы-ответы.....	118
Мгновенное уменьшение в области спины.....	120
Тренируя спину в области лопаток, вы сможете сжечь жир.....	122
Упражнение для похудения в спине №1.....	124
Упражнение для похудения в спине №2.....	126
Упражнение для похудения в спине №3.....	128
Упражнение для похудения в спине №4.....	130
Вопросы-ответы.....	133
Именно из-за этой привычки полнеют ягодицы	134
ГЛАВА 5. НАБОР УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ОТУЧАТ ТЕЛО ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	135
Набор упражнений, которые отучат тело от вредных привычек.....	136
Главные правила похудения.....	136
Упражнение 1, которое скорректирует положения таза и уменьшит объем нижней части тела.....	138
Упражнение 2, которое скорректирует и подтянет ягодичные мышцы.....	140
Упражнение 3, которое скорректирует лопатки и поможет вам создать тонкую талию.....	142
Упражнение 4, которое скорректирует положение ребер и укрепит корпус.....	144
Упражнение 5, которое скорректирует и сбалансирует все тело.....	146
Будут ли эти упражнения эффективны и для мужчин?	148
Примечание. Тем, кому никак не удастся похудеть.....	149
Алфавитный указатель.....	158