

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	9
-----------------	---

ЧАСТЬ I **УПРАЖНЕНИЯ И ОТВЕТЫ** **НА ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ**

Плюсы стретчинга	17
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ РАЗМИНКИ	22
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	38
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ РУК И КОРПУСА	46
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	56
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ СПИНЫ И КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКИ	67
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	74
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА. РАСТЯЖКА НА ПРОДОЛЬНЫЕ ШПАГАТЫ	84
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	95
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УПРУГИХ ЯГОДИЦ	109
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	115
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТРОЙНЫХ НОГ	125
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	134
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ И ГИБКИХ СТОП	143
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	149
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА	155

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ГЛАВА 1. Меняя сознание	173
ГЛАВА 2. Безусловно, это любовь.....	185
ГЛАВА 3. Польза медитативных практик.....	193
ГЛАВА 4. Питание	197
ГЛАВА 5. Целлюлит.....	209
ГЛАВА 6. Формируем талию	215
ГЛАВА 7. Заботимся о груди.....	219
УСПЕШНЫЕ КЕЙСЫ	223
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	237