

# Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Введение                                  | 7  |
| Часть I. Начало                           |    |
| Как питаться                              | 12 |
| Как сбросить вес без особых усилий        | 14 |
| Думайте о том, как вы прекрасны           | 19 |
| Бегом марш!                               | 23 |
| Стройная и подтянутая фигура              | 27 |
| Сексуальные ноги                          | 32 |
| Обычная обувь или МВТ?                    | 35 |
| Идеальные пропорции                       | 37 |
| Как подчеркнуть формы одеждой             | 40 |
| Тест. Сами ли вы управляете своей жизнью? | 41 |
| Уход за кожей день за днем                | 43 |
| Ухоженное тело                            | 47 |
| Как легко похудеть                        | 48 |
| Уход за волосами                          | 53 |



## Часть II. Путь к красоте

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Как улучшить обмен веществ             | 60 |
| Как подтянуть и смоделировать грудь    | 65 |
| <b>Тест.</b> Эмоциональный ли вы едок? | 70 |
| Как похудеть на 5 кг без диеты         | 71 |
| Как прекрасно выглядеть на фотографиях | 74 |
| <b>Релаксация для начинающих</b>       | 77 |
| Мгновенная подтяжка лица               | 81 |
| Красивая кожа                          | 85 |
| <b>Основы макияжа</b>                  | 87 |
| Сила ароматерапии                      | 88 |



## Часть III. Молодость и красота

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Все дело в руках                     | 94  |
| Экстренная помощь                    | 98  |
| <b>Вопрос-ответ. Секреты красоты</b> | 101 |
| Правильный уход за волосами          | 103 |
| <b>Как правильно сушить волосы</b>   | 106 |
| <b>Игра с цветом</b>                 | 107 |
| Как сделать взгляд выразительным     | 110 |
| Меньше сна, но больше энергии!       | 114 |
| Как избавиться от целлюлита          | 118 |
| Как помолодеть на несколько лет      | 121 |



## Часть IV. Красота и успех

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Потянитесь, растянитесь                     | 126 |
| Секреты обольщения                          | 130 |
| Превратите спальню в будуар                 | 134 |
| Маленькие хитрости перед любовным свиданием | 135 |
| Чувственные губы                            | 137 |
| Вопрос-ответ. Проблемы волос                | 140 |
| Собираемся на вечеринку!                    | 144 |
| Красота и ванна                             | 149 |
| Все под контролем                           | 152 |
| Первое впечатление                          | 157 |





## Как питаться

Если вы хотите иметь хорошую фигуру, для начала станьте перед зеркалом и критически осмотрите себя с головы до ног. Не мешало бы сбросить пару килограммов?

Трудно чувствовать себя красивой, когда не можешь контролировать собственный вес. Однако борьба с лишними килограммами порой доходит до безумия. Прежде всего необходимо задуматься, действительно ли эти килограммы лишние. Если нет, прочитайте раздел, посвященный самооценке (ищите символ «Секрет хорошего настроения»). И не забывайте, что хорошее настроение – залог красоты. Стоит ли обманывать себя, будто во всех ваших бедах виновато несколько лишних килограммов?

Чтобы узнать, нужно ли вам беспокоиться о лишнем весе, рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ). Для этого собственный вес разделите на рост в квадрате. Например, если при росте 1,62 м вы весите 65 кг, ваш ИМТ будет равен:

$$65 : (1,62 \times 1,62) = 24,8.$$

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии веса:

ИМТ ниже 18,5 – слишком малый вес

18,5–24,9 – нормальный вес

25–29,9 – избыточный вес

30–34,9 – ожирение

35–39,9 – сильное ожирение

40 и более – чрезмерное ожирение

Если ваш ИМТ выше 25, пора согнать немного жира.

Начните с малого – откажитесь от сахара и пирожных. Ешьте хлеб из цельных злаков. Наконец, потребляйте больше белков и меньше сложных жиров.

## Как сбросить вес без особых усилий

*Непременно ешьте что-нибудь на завтрак, но только не тяжелую, жареную пищу. Специалисты выяснили, что люди, съедающие обогащенный клетчаткой завтрак, худеют эффективнее тех, которые полностью от него отказываются.*

- Обязательно включите в свой ежедневный рацион 5 видов овощей и фруктов. Ешьте их перед основным приемом пищи – так вы раньше почувствуете насыщение. В результате же съедите меньше, но получите больше питательных веществ.*
- Не отказывайтесь от лакомств. Табу на любимые продукты может иметь негативные последствия: вы сорветесь – и в результате съедите гораздо больше. Просто ешьте их по чуть-чуть и чайной, а не столовой ложкой. Не хватайте еду – смакуйте каждый кусочек.*
- Часто перекусывайте. Это не шутка! Съев в перерыве между основными приемами пищи фрукт, лаваш, йогурт, орехи или сухофрукты, вы поддержите оптимальный уровень сахара в крови. К тому же, благодаря отсутствию чувства голода, снижается вероятность желания полакомиться, к примеру, пирожным или шоколадкой. Старайтесь съесть что-нибудь низкокалорийное каждые два часа.*
- Следите за размером порций. Некоторые клянутся, что едят только здоровую пищу, но похудеть им при этом не удастся. Проблема же бывает в слишком больших порциях. Поэтому учтите, что за один прием можно съесть не больше пригоршни углеводов и белков. Овощи употребляйте без ограничений.*

Не забывайте также о спорте. Занимайтесь аэробикой по 40 минут в день хотя бы 3 раза в неделю. Существует одно отличное упражнение для похудения – быстрая ходьба.

## Сила белков

- Белки (протеины) участвуют в создании мышечной массы и обменных процессах организма. Они просто бесценны для тех, кто хочет похудеть. Протеины поддерживают уровень сахара в крови, а это значит, что вы дольше испытываете чувство насыщения и снижаете потребность организма в сладком. Потребив достаточное количество белков, вы сможете отказаться от лишней порции мороженого, торта или шоколадки.
- В белках содержатся аминокислоты, которые помогают вырабатывать важный для кожи коллаген. А когда она в хорошем состоянии, целлюлит менее заметен.
- Белки помогают наращивать мышечную массу. В результате ускоряется обмен веществ и эффективно сжигаются калории.
- Последние исследования показывают, что увеличение потребления белков на 25–30 процентов в день помогает похудеть на несколько килограммов. Главное – не перегнуть палку, так как, по мнению диетологов, чрезмерное потребление белков может негативно сказаться на состоянии почек, костей и дыхании!
- Женщинам достаточно 45 г белков в день. Если вы потребляете ежедневно 2000 калорий, приблизительно 300 из них должны иметь белковое происхождение.

тонким слоем, наносите крем на колени и пятки, чтобы избежать неровности загара.

## Мерцающий эффект

Вотрите в кожу масло для тела – и ваши загорелые ноги будут выглядеть просто божественно! Мерцающего эффекта можно также добиться, используя обычное оливковое, подсолнечное или миндальное масло.

## Обычная обувь или MBT?

*Специальная массажная (физиологическая) обувь MBT (с имитацией босохождения) с каждым шагом укрепляет мышцы ног. Подошвы сандалий закруглены таким образом, что при ходьбе происходит перекат с пятки на носок, благодаря чему работают те группы мышц, которые обычно не задействованы. Приходится держать спину прямо, в результате чего улучшаются кровообращение и дыхание.*

*Следовательно, сжигается больше калорий и ускоряется снижение веса. А эффективность обычной тренировки, к примеру, в массажной обуви повышается на 38 процентов. Обувь MBT носят Мадонна, Жизель Бундхен и Джемима Хан, так что решайте сами...*

*Можно надевать массажную обувь только на тренировки, а можно носить всегда и везде. Однако к ней необходимо привыкнуть, так как поначалу такое чувство, будто идешь по неровной поверхности. Поэтому первое время походите в кроссовках по дому, прежде чем отправляться в них на занятие по аэробике.*

*Лучше всего первую неделю носить новые массажные туфли по 30–45 минут в день. Каждую следующую добавляйте еще 15–30 минут в день, пока не сможете себя чувствовать в них удобно более 2 часов. К этому моменту мышцы привыкнут к необычным ощущениям, так что вы сможете ходить в туфлях MBT хоть целыми днями.*