

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i> . . . . .	5
Глава 1. Среднестатистические американки не покупают лимузинов . . . . .	17
Глава 2. Долой это ужасное слово! . . . . .	45
Глава 3. Стройная фигура и кислород . . . . .	65
Глава 4. Техника «Бодифлекса» . . . . .	105
Глава 5. Дышать или не дышать? . . . . .	127
Глава 6. Комплекс упражнений «Бодифлекса» . . . . .	147
Глава 7. Дыхание — сила . . . . .	209
Глава 8. Все, что кроме «Бодифлекса» . . . . .	231
Глава 9. Картина здоровья . . . . .	265
Глава 10. Станьте стройнее . . . . .	289
<i>О соавторе</i> . . . . .	302