

КАК ПРАВИЛЬНО и ЭФФЕКТИВНО

ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ, ВЫВЕСТИ ШЛАКИ и ИЗБАВИТЬСЯ от лишнего веса



Мечтаете о стройной подтянутой фигуре? С этой книгой вы научитесь худеть правильно и без вреда для здоровья: терять вес и одновременно очищать организм! Минус 1 кг в день, неделю или месяц — решать вам. Овсяная, картофельная, гречневая, чайная, кефирная, суповая — выберите диету в соответствии со своими вкусовыми предпочтениями. Варианты меню, которые проверяли на себе звезды кино, эстрады, балета и подиума, состоят из по-настоящему аппетитных блюд. Если вы твердо решили избавиться от лишних килограммов всерьез и надолго, следуйте нашим советам — и даже лечебное голодание будет даваться вам легко!

Авторские методики
П. Брэгга, М. Гогулан, Н. Уокера, Г. Малахова
Школа правильного питания
Рацион для людей с разными группами крови
Кулинарные рецепты и дневник похудения
Комплекс упражнений для проблемных зон
Голодание, разгрузочные дни, лучшие диеты

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2353-5



9 785991 023535

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-4782-9



9 789661 447829



МИНУС 10 КГ —
ХУДЕЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



КАК ПРАВИЛЬНО и ЭФФЕКТИВНО ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ, ВЫВЕСТИ ШЛАКИ и ИЗБАВИТЬСЯ от лишнего веса



Самые действенные авторские методики

Разгрузочные дни

Голодание

Диеты



КАК ПРАВИЛЬНО и ЭФФЕКТИВНО ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ, ВЫВЕСТИ ШЛАКИ и ИЗБАВИТЬСЯ от лишнего веса

СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ БАЛЕРИН,
МОДЕЛЕЙ, АКТРИС





**Самые действенные
авторские методики**

Разгрузочные дни

Голодание

Диеты



**СЕКРЕТЫ СТРОЙНОСТИ БАЛЕРИН,
МОДЕЛЕЙ, АКТРИС**

**КАК ПРАВИЛЬНО
и ЭФФЕКТИВНО
ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ,
ВЫВЕСТИ ШЛАКИ
и ИЗБАВИТЬСЯ
от ЛИШНЕГО ВЕСА**



УДК 613.2/.3
ББК 51.23
К16

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Рецензент: *Т. В. Лукьяненко*, врач высшей категории

Дизайнер обложки *Наталья Роевко*

ISBN 978-966-14-4782-9 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2353-5 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Ksenia Palimski, Evgeniya Uvarova, monticello, обложка, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек хочет максимально продлить жизнь, оздоровить организм, чтобы с высокой вероятностью дожить до времени, когда станет возможной полная победа над старением. Но как уже сегодня продлить жизнь? Специалисты утверждают, что резервы человеческого организма огромны, люди используют их минимально — и это при всем том, что продолжительность жизни уже сегодня может быть существенно увеличена — до 120—150 и более лет, вплоть до неограниченного долголетия. Существует ряд методов, которые, по мнению их сторонников, способствуют оздоровлению и продлению жизни. Это такие древние методы, как йога, различные гимнастики, воздействия на определенные точки акупунктуры и др. А как насчет новомодных — «Око возрождения», жизнь по солнцу и питье «особой» воды от Волкова, закисление организма по Друзьяку? Для оздоровления рекомендуют и закаливание, и парную, и питание по группе крови, не говоря уже об уринотерапии. Нереально использовать все методы и проверить на себе, действуют ли они. Каждый из нас должен выбрать свой метод оздоровления, приемлемый, близкий и, главное, не наносящий вред организму!

Естественное оздоровление организма базируется на таких простых методах, как голодание, диета, дыхательные и физические упражнения, асаны, использование горячей и холодной воды в водолечении, воздушные ванны, массаж, сауна и многие другие. Ведь расстройство здоровья возникает от загрязнения организма токсическими веществами (шлаками), которые затрудняют его нормальную жизнедеятельность. Если возникает болезнь, это означает, что человек должен изменить образ жизни, привычки, поведение, мысли, сон и двигательный режим.





Таким образом, в основе естественного оздоровления организма лежат пять основополагающих принципов:

1. Человеческий организм от природы наделен способностями оздоровления, очищения и омоложения.
2. Многие болезни являются следствием накопления в организме токсических отходов жизнедеятельности, которые образуются в результате нарушения циркуляции энергии, недостаточного употребления питьевой воды, излишеств в питании, разрушительных мыслей, нарушения духовных законов и правил, неправильного ухода за физическим телом, нервного перенапряжения и нервного истощения.
3. Такие явления, как насморк, кашель, рвота, высыпания на коже, температура, жидкий стул, учащенное мочеиспускание, плохой сон, воспаления, апатия, навязчивые мысли и депрессии — это не симптомы болезни, а сигналы организма о необходимости очищения.
4. В самом организме заложены внутренние биологические исцеляющие силы, которые возвращают его в нормальное состояние, если человек переходит на естественное оздоровление.
5. Цель естественного оздоровления — это очищение организма и увеличение его внутренней жизненной силы.

Достижения науки последних лет ясно показывают, что лишний вес напрямую связан с загрязнением внутренней среды организма, а загрязнение внутренней среды организма лежит в основе нарушения процесса обмена веществ. Сбой в системе общей регуляции является причиной таких хронических заболеваний, как ревматизм, повышение содержания в крови мочевой кислоты и жиров с отложением в тканях (подагра) и на стенках сосудов (атеросклероз), остеохондроз, аллергии; подверженности инфекциям, ослабление защитных свойств организма и др.

Людям с лишним весом необходимо правильное питание, полезны умеренные физические нагрузки, активизирующие обмен веществ, и любая разумная программа, которая поможет справиться с этой проблемой. Большинство желающих избавиться от лишнего веса сталкиваются с ситуацией, когда, вопреки прилагаемым усилиям, их работа над собой напоминает сизифов труд. Результата или нет, или он крайне незначительный, или после малей-





шего ослабления контроля над собой прежний вес возвращается и «приводит» с собой еще несколько килограммов. То есть «Хочу похудеть» сталкивается с непреодолимым «Не могу похудеть». А может, проблема на самом деле звучит так: «Не хочу похудеть»?

Часто бывает, что человек, решившийся снизить свой вес, хочет этого «поверхностно». Умом решение принято, а сердцем — нет. Он знает, что измениться необходимо, нужно стать стройнее, оздоровиться или доказать кому-нибудь свою состоятельность. Цель поставлена, остается лишь ее достичь. И начинается трудный путь с ограничениями, лишениями и, зачастую, со страданиями. Но впереди, как вершина для альпиниста, маячит намеченное число — вождеденный показатель весов. И поэтому при соответствующей мотивации и позитивном настрое можно перетерпеть временные неудобства. И вот «пик» покорен, ненавистные сантиметры «ушли», а вместе с ними обретена легкость движений и стройность фигуры. Именно с этого момента у многих начинается постепенное «скатывание с вершины». Зачем продолжать ограничивать себя, если цель достигнута и можно расслабиться. И в результате такого «расслабления» недавно постройневшая фигура за считанные дни вновь «обрастает» неэстетичными складками. Как известно, жировые клетки, потеряв часть накопленных запасов, при первой же возможности вновь запасают в своих депо не использованные организмом излишки.

Есть множество примеров, когда, казалось бы, сами небеса помогают тому, кто действительно хочет чего-либо добиться. Важно начать с перепрограммирования своего подсознания. Вот несколько советов:

- ✓ создайте образ своего нового тела;
- ✓ сомнений в успехе быть не должно — мыслить нужно так, будто цель достигнута, осталось лишь немного подождать (планируйте свою жизнь, словно вы уже имеете обновленное тело);
- ✓ думая о снижении веса, сохраняйте позитивный настрой, радуйтесь каждому потерянной грамму и наслаждайтесь самим процессом похудения;
- ✓ ваша цель — достижение вершины, на плато которой — оздоровление организма в целом, и пусть похудение станет приятным сюрпризом.





Хочу похудеть. С чего начать?

Итак, решение принято: «Буду худеть!» Важное и верное решение! Но наверняка теперь возникает масса вопросов — с чего начать, что и как делать и чего избегать. Для начала нужно определиться, какого результата вы ожидаете — краткосрочного или долгосрочного. Быстро похудеть позволяют множество диет. Серьезные же результаты даст лишь контроль питания и физкультура. Питаться правильно — значит соблюдать два правила: не потреблять больше калорий, чем затрачено; обращать внимание не только на количество, но и на качество съеденного.

Человек — хозяин своего тела, и если он решил худеть — так оно и будет! Необходимо вычислить свой идеальный вес, определиться с правильной диетой, на которой вы будете чувствовать себя комфортно, подкорректировать ошибки, закрепить результат упражнениями и, при необходимости, очистить организм от шлаков с помощью методик голодания и очищения. Не лишним будет завести «Дневник похудения», чтобы через некоторое время удивиться, как мало нужно съесть, чтобы быть сытым, и как много можно съесть — и при этом похудеть! Но главное — верить в себя и в свои силы!





Несколько советов

- ✓ Все компетентные диетологи солидарны в том, что оптимальная потеря веса — 0,5—1 кг в неделю.
- ✓ Взвешиваться необходимо 1—2 раза в неделю утром натощак. Вес может колебаться в пределах 1—2 кг. Это совершенно нормально.
- ✓ Ориентироваться стоит исключительно на свой режим дня. Диетологи рекомендуют ужинать за 3—4 ч до сна.
- ✓ Бороться с чувством голода можно только одним способом: не испытывать его. А для этого необходимо принимать пищу регулярно, но небольшими порциями. Если хочется сладкого, бороться и вовсе не нужно. Принцип прост: «вредные» сладости заменяют «полезными».
- ✓ Сильное чувство голода — первый сигнал того, что организм готовится запастись жир. Переваривание пищи занимает 2,5—3 ч. Вот почему оптимален 5-разовый режим питания. Например, если подъем приходится на 7 ч утра, а отход ко сну в 10 ч вечера, будет эффективной следующая схема: 7.30 — завтрак, 10.00 — второй завтрак, 12.30—13.00 — обед, 15.00—15.30 — полдник, 18.00—18.30 — ужин. Дробное питание — отличный способ запустить метаболизм на максимальную мощность.



ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ФОРМУЛЫ РАСЧЕТА ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА

В человеке все должно быть прекрасно, как сказал классик. Не просто прекрасно, а идеально — считает каждая женщина. В том числе соотношение роста и веса. Как узнать критерии «идеальности», чтобы одновременно светиться здоровьем и поражать стройностью?

Согласно классификации профессора В. М. Черноруцкого, различают **три основных типа телосложения**: астенический, нормостенический и гиперстенический.

Астеническое телосложение. Людей данного типа характеризуют общая худощавость, длинная и тонкая шея, узкие плечи, плоская и узкая грудная клетка, удлинённые тонкие конечности, вытянутое лицо и тонкий нос. Рост, как правило, выше среднего. Мышцы у людей этого типа развиты слабо. Поэтому им недостает силы и выносливости. Зато представители данной группы энергичны, легки и изящны, имеют небольшой вес. Из очевидных плюсов астенического телосложения стоит назвать минимальную склонность к полноте. При выборе спортивных дисциплин лучше отдавать предпочтение нацеленным на развитие недостающих навыков: силы и выносливости. К таким можно отнести плавание, аэробику, танцы. Чтобы определить, относится ли ваше телосложение к тонко-





костному типу, необходимо измерить окружность запястья. Для данного типа она должна составлять менее 15 см у женщин и менее 18 см у мужчин.

Нормостеническое телосложение. У людей данного типа основные размеры тела пропорциональны. Как правило, это счастливые обладатели стройных ног, тонкой талии и в целом красивой гармоничной фигуры. Рост обычно средний. Такие люди от природы хорошо скоординированы, резки и быстры в движениях. Из спортивных дисциплин им лучше всего подходят игровые виды (волейбол, баскетбол и т. д.), а также теннис, акваэробика. Длина окружности женского запястья находится в пределах 15—17 см, мужского — 18—20 см.

Гиперстеническое телосложение. Люди данного типа имеют тяжелые кости и широкие, объемные плечи, широкую и короткую грудную клетку, чуть укороченные конечности (как правило). Рост обычно ниже среднего. От природы они обладают силой и выносливостью, но обделены гибкостью и изяществом. Поэтому рекомендуемые спортивные дисциплины — йога, калланетика, восточные единоборства и т. п. Кроме того, к недостаткам гиперстенического телосложения относится невысокая скорость обмена веществ, что обуславливает повышенную склонность к полноте. Длина окружности запястья при ширококостном телосложении составляет более 17 см у женщин и более 20 см у мужчин.

Соотношение роста и веса. Существуют следующие градации роста людей:

Таблица 1. Рост мужчин и женщин, см

Тип роста	Мужчины	Женщины
Низкий	160 и ниже	150 и ниже
Ниже среднего	161—166	151—156
Средний	167—177	157—167
Высокий	178—185	168—175
Очень высокий	186 и выше	176 и выше





Эти градации нуждаются в изменении с учетом временных критериев — на сегодня нормальным для людей с нормостеническим и гиперстеническим телосложением можно считать рост 166—170 см, с астеническим — 168—172 см.

Рост во многом зависит от длины ног. Как правило, у высоких людей нормостенического и особенно астенического типа телосложения ноги длинные, и наоборот, у невысоких — чаще всего короткие ноги. Между ростом и длиной ног существуют определенные пропорции. Ноги можно считать короткими, если их длина меньше половины роста. Чаще всего это встречается у невысоких людей гиперстенического типа телосложения. Можно считать стандартной фигуру, если длина ног больше половины роста: у ширококостных — на 2—4 см и более, у нормокостных — на 4—6 см и у тонкокостных — на 6—9 см. Например, если при росте 168 см длина ног равна 90 см, то это почти идеально ($90 - 168 : 2 = 6$). Длину ног нужно измерять от бугра бедренной кости (вертельная точка), располагающегося напротив тазобедренного сустава, до пола.

Масса тела зависит от типа телосложения, роста и возраста человека.

Более точно рассчитать свой нормальный вес можно, воспользовавшись индексом Кетле.

Согласно этому индексу, людям астенического телосложения достаточно иметь 325 г на каждый см роста, нормостенического — 350 г, гиперстенического — 375 г.

Зная тип своего телосложения, умножьте индекс на свой рост, и вы получите свой нормальный вес.

Необходимо подчеркнуть, что идеальный вес женщин, особенно тех, чей рост ниже 160 см, должен быть меньше нормального на 10—15%. Низкорослым женщинам, особенно девушкам до 20 лет, желательно иметь вес на 3—5 кг меньше нормального, то есть рассчитанного по индексу Кетле. Но масса тела зависит в определенной мере и от возраста. Ниже приведена таблица с индексом Кетле — соотношением роста (см) и веса (г) для женщин разных возрастов и типов телосложения.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Хочу похудеть. С чего начать?	8
Типы телосложения и формулы расчета идеального веса	10
Правильное питание	14
Важнейшие компоненты пищи	15
Белки, липиды, углеводы	15
Витамины.....	20
Жирорастворимые витамины	21
Водорастворимые витамины.....	22
Минеральные вещества	23
Вода	29
Клетчатка	30
Виды клетчатки.....	31
Источники клетчатки	32
Советы и рекомендации по потреблению клетчатки	33
Подсчет калорий, белков, жиров и углеводов	34
Режим питания	35
Составление рациона	37
Диетическая кулинария	40
Варка	40
Жаренье	42
Припускание	44
Тушение	44
Особенности приготовления диетических блюд	45
Первые и вторые блюда	45
Паровые блюда	49
Диетические соусы.....	49
Выбор продуктов	50





Лечебное голодание	53
Периоды голодания и восстановления по Ю. С. Николаеву и Е. И. Нилову	55
Голодание и сыроедение по П. Брэггу	56
Голодание по П. Брэггу	58
О режиме питания и диете	62
Примерное меню	65
Меню № 1	65
Меню № 2	65
Меню № 3	66
Голодание по А. А. Суворину	66
Вход в голодание	71
Возможные недомогания	73
Выход из голодания	76
Возможные осложнения	78
Естественное питание по Г. Шелтону	79
Четыре причины для голодания	80
Девять главных шагов при входе в голодание	85
Омоложение с помощью голодания	88
Двадцать два главных шага при выходе из голодания	91
Диета и здоровье. Какую диету выбрать?	95
Лечебные диеты	95
Диеты, направленные на снижение веса	103
Проблемы похудения	106
Типы диет	107
Основные принципы диет для похудения	108
Очищение организма	113
Очищение по методике М. Гоголан	114
Система Кацуудзо Ниши	115
Шесть правил здоровья	115
Правила здорового питания	122
Диета, стимулирующая функции органов выделения (по М. Бирхеру-Беннеру)	126
Рекомендуемый режим дня	127
Очищение кишечника	127
Очищение кишечника с помощью сыворотки и соды	129
Очищение печени, или тюбаж	130
Очищение от солевых отложений	130





Очищение почек	131
Очищение лимфы	131
Очищение сосудов	133
Очищение кожи	134
Очищение организма по Н. Уокеру	134
Незаменимость свежесжатых соков	137
Свежие соки, применяемые в системе соколения по Н. Уокеру	138
Детоксикация организма по Н. Уокеру	144
Система омоложения по Б. Болотову	146
Пять правил здоровья	147
Очищение и омоложение организма	150
Естественное оздоровление по Г. Малахову	153
Очищение полевой формы жизни	154
«Смягчение организма»	154
Очищение и восстановление толстого кишечника	155
Очищение жидкостных сред организма	157
Очищение печени	157
Очищение почек	158
Советы Г. Малахова по укреплению здоровья	160
Основные виды диет	161
Диеты по группам крови	163
Диета для людей с I группой крови	164
Рецепты блюд	167
Примерный режим питания	170
Диета для людей со II группой крови	171
Рецепты блюд	174
Примерный режим питания	180
Диета для людей с III группой крови	181
Рецепты блюд	183
Примерный режим питания	189
Диета для людей с IV группой крови	190
Рецепты блюд	193
Примерный режим питания	199
Монодиеты	200
Рисовая диета	200
Гречневая диета	202
Гречневая диета с кефиром	202
Гречневая диета без кефира	204
Овсяная диета	204





Картофельная диета	206
I вариант	206
II вариант	206
Мясная диета	206
Чайная диета	207
Диета на основе зеленого чая	208
Немецкая чайная диета	210
Рецепты приготовления чая	211
Творожная диета	219
I вариант	219
II вариант	219
III вариант	219
Лечебная творожная диета	219
Банановая диета	220
Конфетная диета	220
Длительная диета	221
Рыбная диета	221
Молочная диета	222
Капустные диеты	223
Диета №1	223
Рецепты блюд	223
Диета 2	224
Рецепты блюд	225
Диета 3	226
Рецепты блюд	227
Диета 4	228
Рецепты блюд	230
Диета 5	232
Рецепты блюд	232
Диета 6	234
Рецепты блюд	234
Диета 7	235
Рецепты блюд	236
Диета 8	237
Рецепты Блюдов	241
Диета 9	243
Рецепты блюд	244
Диета 10	245
Рецепты блюд	246
Диета 11	247
Рецепты блюд	248
Диета 12	249
Рецепты блюд	250





Кефирные диеты	251
Кефирная монодиета	252
Недельная диета	252
Диета красоты	252
Рецепты блюд	253
Кефирно-фруктовая диета	256
Зимняя кефирная диета	256
Рецепты блюд	257
Кефирная диета Института питания	259
Девятидневная кефирная диета	260
«Полосатая» кефирная диета	260
Восьмидневная кефирная диета	260
Кефирно-яблочная диета	261
Пятидневная кефирная диета	261
Система «Минус 60» Е. Миримановой	261
Рецепты блюд	263
Суповые диеты	264
Диета «Боннский супчик»	264
Сельдерейная очистительная диета	265
«Суп для толстяков»	267
Меню на неделю	267
Звездные диеты	269
Диета балерин	269
Диета моделей	270
Голливудская диета	270
Диета Эдит Пиаф	272
Диета Мадонны	273
Диета Софи Лорен	274
Диета Дженифер Лопес	275
Диета Анджелины Джоли	275
Диета Ларисы Долиной	276
I вариант	276
II вариант	277
III вариант	278
Диета Майи Плисецкой	278
Диета Людмилы Гурченко	278
Диета Кима Протасова	279
Аюрведическая диета	281
Очищающие диеты	282
Диета с черносливом	285
Меню	286
Лимонадная диета	287





Преимущества и недостатки некоторых диет	289
Диета по группам крови	289
Рисовая диета	289
Гречневая диета	290
Овсяная диета	291
Лечебная творожная диета	291
Банановая диета	292
Конфетная диета	292
Рыбная диета	292
Капустные диеты	293
Суповые диеты	293
Голливудская диета	293
Диета Кима Протасова	294
Аюрведическая диета	294
Очищающие диеты	295
Лимонадная диета	295
Разгрузочные дни	296
Разгрузочные яблочные дни	298
Вариант 1	298
Вариант 2	298
Вариант 3	298
Вариант 4	299
Разгрузочный кефирный день	299
Рецепты блюд	299
Кефирно-творожные разгрузочные дни	300
Разгрузочный сельдерейный день	301
Рецепты блюд	301
Типичные ошибки худеющих	303
Здоровая замена продуктов	305
Физические упражнения для проблемных зон	307
Выпирающий живот	307
Массивные бедра	307
Внушительная спина	308
Большая «пятая точка»	308
«Рыхлые» руки	308
10 способов казаться стройнее	310
Приложение	312



Популярне видання

**Як правильно й ефективно очистити організм,
вивести шлаки і позбавитися зайвої ваги**
(російською мовою)

Укладач *ЄМЕЛЬЯНОВА Інна*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Н. А. Коцюба*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *Т. М. Куксова*

Підписано до друку 21.01.2013. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 16,8. Наклад 15 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ДП «Видавництво та типографія “Таврида”»
95040, Україна, АРК, м. Сімферополь, вул. Ген. Васильєва, 44

Популярное издание

**Как правильно и эффективно очистить организм,
вывести шлаки и избавиться от лишнего веса**

Составитель *ЕМЕЛЬЯНОВА Инна*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Н. А. Коцюба*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *Т. Н. Куксова*

Подписано в печать 21.01.2013. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 16,8. Тираж 15 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ДП «Издательство и типография “Таврида”»
95040, Украина, АРК, г. Симферополь, ул. Ген. Васильєва, 44

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»
83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

«Клуб Семейного Досуга»»

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04655, г. Киев, пр. Московский, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.

69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Одесское

подразделение

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 22-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Уся правда про дієти, голодування й розвантажні дні! Ця книга допоможе вам схуднути ефективно та без шкоди для здоров'я, побороти почуття голоду й подолати тягу до заборонених продуктів. Ви довідаєтеся, як обчислити свою ідеальну вагу та досягти її. Варіанти меню, які перевірили на собі світові знаменитості, рецепти за групами крові та за системою «Мінус 60» — знайдіть свою серед традиційних і сучасних методик очищення організму й позбавлення від зайвих кілограмів!

Как правильно и эффективно очистить организм, вывести
K16 шлаки и избавиться от лишнего веса / сост. И. Емельянова. —
Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород :
ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2013. —
320 с.

ISBN 978-966-14-4782-9 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2353-5 (Россия)

Уся правда о диетах, голодании и разгрузочных днях! Эта книга поможет вам похудеть эффективно и без вреда для здоровья, побороть чувство голода и преодолеть тягу к запретным продуктам. Вы узнаете, как вычислить свой идеальный вес и добиться его. Варианты меню, которые проверили на себе мировые знаменитости, рецепты по группам крови и по системе «Минус 60» — найдите свою среди традиционных и современных методик очищения организма и избавления от лишних килограммов!

УДК 613.2./3

ББК 51.23