

ОГЛАВЛЕНИЕ

Привет!	5
Живите в ритме	7
10 правил молодости	8
Доброе утро	11
Ленивая гимнастика	11
Да здравствует вода!	13
Соль — целебное средство	16
Овсянка, сэр!	19
Что бы такого съесть, чтобы похудеть?	23
Вермонтский вариант	25
День калия	26
Меню по группе крови	27
Питание и секс	43
Добавки к пище	46
Оздоровление соками (по Г. Малахову)	53
Чаша терпения	61
Настроение «на нуле»	63
Внутренняя энергия и органы чувств	66
Приятные запахи. Ароматерапия	68
Лечебные свойства и дозировки эфирных масел	68

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Методики применения	84
Аромат как экстрасенсорное средство	88
Чудесные превращения	91
Очаровательные глазки	91
Смехотерапия	95
Целебный плач	97
С песней по жизни	105
Выпрямись!	107
Секреты милого личика	109
«Волшебная» фотография	112
Вечерняя ванна	114
Спокойной ночи, добрых снов	117
Заказ сна	119
Почешем пятки	120
Текст аутогенной тренировки	121
Заключение	124
Литература	125