СОДЕРЖАНИЕ

Хотите похудеть — измените свой дом! 8

Взаимосвязь тела и дома 15

Шаг первый.
Избавляемся от ненужной одежды и лишнего веса 35

Шаг второй.
Проветриваем дом — налаживаем циркуляцию 45

Шаг третий.
Чистый туалет — крепкие нервы! 55

Шаг четвертый.
Убираем ванную — налаживаем метаболизм 60

Шаг пятый.
Приводим в порядок кухню и кишечник 65

Шаг шестой.
Гостиная и гормоны похудения 88

Последний шаг.
Спальня стимулирует чувства и помогает сжигать жир! 96

Меняем мышление, чтобы похудеть 100