

---

# Содержание

Выражение благодарности	4
Введение. Секрет 15–ти минут	6
Глава 1. О пользе программы 15–минутных тренировок	12
Глава 2. 15–минутные тренировки в вопросах и ответах	22
Глава 3. Супербыстрая система похудения	34
Глава 4. 15–минутные тренировки для всего тела	43
Глава 5. 15–минутные тренировки для нижней половины тела	96
Глава 6. 15–минутные тренировки для верхней половины тела	126
Глава 7. 15–минутные тренировки для мышечного корсета	157
Глава 8. 15–минутные интенсивные интервальные тренировки для сжигания жиров	183
Глава 9. 15–минутные тренировки для всех типов телосложения	199
Глава 10. 15–минутные тренировки со специальным снаряжением	223
Глава 11. 15–минутные (или меньше!) тренировки, которые можно выполнять где и когда угодно	266
Глава 12. 15–минутные тренировки для улучшения сексуальной жизни	300
Глава 13. 15–минутные лечебные тренировки	314
Глава 14. 15–минутные тренировки для разных видов спорта	336
Глава 15. 15–минутные тренировки на растяжку и развитие силы	360
Глава 16. 15–минутная диетологическая программа похудения	386
Список упражнений	396