

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ .....	8
ПРАВИЛЬНОЕ ПОХУДЕНИЕ. ПРОСТЫЕ ВЕЩИ .....	18
Ошибки в понимании правильного питания .....	18
ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ? .....	27
Доступность еды .....	29
Меняется структура человеческого питания.	
Еда становится все более рафинированной, жирной	
и сладкой .....	30
Лишний вес и реклама вкусенького .....	31
Пресловутый фаст-фуд .....	32
Снижение двигательной активности .....	35
«Сверхценные» свойства пищи .....	40
Ожирение — двухфазный процесс .....	41
ОТ ЧЕГО МЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХУДЕЕМ?	
ОТНЮДЬ НЕ ОТ ДИЕТЫ! .....	53



ДОЛОЙ диеты!

Как устроено наше пищевое поведение, или Почему иногда так невыносимо хочется есть?!	55
Ситуации, связанные с биоритмами.	60
Ситуации, связанные с питанием	61
Повышение аппетита, связанное с интенсивной двигательной активностью.	63
Переедание, связанное с психологическими причинами	65

### ЗАДАЧНИК ПО ПРИКЛАДНОЙ ПОХУДОЛОГИИ. ТРЕУГОЛЬНИК

ПИЩА-МЫШЦЫ-ГОЛОВА	69
Комфортное похудение, как единственно возможное	85
Четыре сценария успешного старта.	89
Худеем по биоритмам	95

### ТРИ ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ПОСЛЕДНИХ

СОМНЕНИЙ	99
Шаг первый. Почему нет и не может быть хороших лекарств от лишних килограммов	99
Шаг второй. В диетах для похудения гораздо больше психологии чем диетологии.	101
Шаг третий. Чем берут и что дают похудательные клиники, или До и После.	107
Но что может быть лучше, чем вера?	110

### МОТИВАЦИЯ, ИЛИ КАК ЗАХОТЕТЬ ПОХУДЕТЬ

ПО-НАСТОЯЩЕМУ	114
---------------	-----

### ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

ВСЕ ДЕЛО ДАЖЕ НЕ В ИХ КОЛИЧЕСТВЕ, А В СООТНОШЕНИИ!	124
Белки.	124
Углеводы.	126



Пищевые волокна.....	129
Жиры.....	134
<b>ОБ УСТРОЙСТВЕ НАШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ.....</b>	<b>136</b>
<b>ШЕСТЬ ВЕРНЫХ ПРИЕМОМ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ СНИЗИТЬ ЖИРНОСТЬ ПИЩИ И СОХРАНИТЬ ПРИ ЭТОМ ЕЕ ВКУС И СЫТНОСТЬ .....</b>	<b>147</b>
<b>ДЕСЯТЬ ЧУДЕСНЫХ ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ СДЕЛАТЬ НАШЕ ПИТАНИЕ МЕНЕЕ КАЛОРИЙНЫМ, МЕНЕЕ ЖИРНЫМ, НО СОХРАНИТЬ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ЕГО СЫТНОСТЬ И ВКУС .....</b>	<b>156</b>
Правило первое. Делаем питание по возможности менее жирным .....	157
Правило второе. Делаем питание по возможности менее сладким .....	159
Правило третье. Разумно относимся к лакомствам.....	160
Правило четвертое. Многокомпонентное блюдо, или ресторанный подход к питанию .....	161
Правило пятое. Дегустационный подход к еде .....	162
Правило шестое. Делаем питание более частым .....	162
Правило седьмое. Уменьшаем размеры порции .....	163
Правило восьмое. Обогащаем пищу пищевыми волокнами .....	164
Правило девятое. Правило предварительной еды.....	164
Правило десятое. Уменьшаем потребление алкоголя .....	165
<b>ИМПУЛЬСНАЯ ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА .....</b>	<b>168</b>
Механизм действия коктейлей для похудения .....	169
Коктейли и поддерживающий режим.....	170
Коктейли и разгрузочный режим.....	171

«ДВИЖУХА». ДЛЯ УСПЕХА ПРЕДПРИЯТИЯ ЛУЧШЕ ПОБОЛЬШЕ ХОДИТЬ И ПОМЕНЬШЕ БЕГАТЬ! .....	176
Нужен ли для успешного похудения фитнес-клуб? .....	179
Хороши ли для похудения спортивные игры (футбол, баскетбол и т.п.)? .....	180
Можно ли обойтись вообще без двигательной активности? .....	180
Что делать, если хочется одновременно и похудеть, и улучшить фигуру? .....	182
Каковы преимущества различных видов фитнес-тренировок? .....	183
Прогулялся, разогрелся и сиди — худей! .....	183
Самый лучший вид нагрузки — это оздоровительная ходьба! .....	185
Другие варианты ХОРОШЕЙ нагрузки .....	187
ПОХУДЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ГОЛОВЫ. НАСТРОЙСЯ НА СТРОЙНОСТЬ .....	190
С ДУМКОЙ ПО ЖИЗНИ .....	195
Думки можно и нужно исправить! .....	203
ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ: ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС .....	206
ДЕВЯТЬ ВЕРНЫХ СПОСОБОВ ОБРЕТЕНИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ И ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ .....	212
Способ первый. «Чем лучше на душе, тем выше самооценка!» .....	214
Способ второй. «Не равняй себя по другим, ты никому не равен!» .....	214
Способ третий. «Ты прямой потомок выживших» .....	215
Способ четвертый. «Если ты смог сделать то, что ты сделал, значит, сумеешь сделать и многое другое» .....	215



Способ пятый. «Зачастую плох не ты, а твои думки на свой собственный счет» .....	215
Способ шестой. «Не активничай впустую» .....	216
Способ седьмой. «Не пытайся понравиться тем, за которых не собираешься замуж!» .....	216
Способ восьмой. «Участвуй в жизни, говоря проще, живи!» .....	217
Способ девятый. «Если не справляешься сам, обращайся к специалистам!» .....	218

<b>ШЕСТЬ ПРИЕМОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИЯХ И ТРЕВОГЕ</b> .....	219
Прием первый «Диетологический» .....	221
Прием второй «Поведенческий» .....	221
Прием третий «Лечебно-физкультурный» .....	222
Прием четвертый «Сомнологический» .....	222
Прием пятый «Фармацевтический» .....	223
Прием шестой «Психологический» .....	223
Существует ли пищевая зависимость? .....	225
<b>КАК «ПЕРЕЖИТЬ» НОВЫЙ ГОД И ДРУГИЕ ПРАЗДНИКИ?</b> .....	235
Как приготовить «безопасный» праздничный стол .....	235
Как лучше себя вести за праздничным столом .....	237
Как пить алкоголь, чтобы из врага он превратился, если уж не в друга, так хотя бы, в товарища .....	239
Меньше сидим, больше двигаемся .....	242
Как взвешиваться и, главное, как интерпретировать результат, чтобы прямо с весов не падать от ужаса в обморок .....	242

<b>ДВЕНАДЦАТЬ СПОСОБОВ, КАК НЕ ОБЪЕСТЬСЯ НА НОЧЬ</b> .....	245
--	-----

Прием первый. «А почему бы собственно и не переесть, но... маложирную пищу» .....	246
Прием второй. «Маложирная закуска — комфорт, и никакого риска поправиться» .....	246
Прием третий. «Дробный ужин» .....	246
Прием четвертый «Разнообразная еда» .....	247
Прием пятый «Предварительная еда» .....	248
Прием шестой «Насыщаемся повседневной пищей, а лакомимся лакомой» .....	248
Прием седьмой «Прогулка перед сном» .....	249
Прием восьмой «Радуем тело, а не желудок» .....	249
Прием девятый «Ходить = худеть» .....	249
Прием десятый «Чтобы не есть поздно, ложимся спать пораньше» .....	250
Прием одиннадцатый «Я знаю, что мне все можно!» .....	250
Прием двенадцатый. «Активная жизнь, полная событий, не оставляет времени и сил на переедание» .....	251
<b>КАК «ПОХУДЕТЬ» МУЖА</b> .....	252
<b>ДЕТСКИЙ ВЕС</b> .....	259
Как похудеть ребенку? .....	265
<b>ХУДЕЕМ ПОСЛЕ 40</b> .....	270
<b>В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕУДАЧ</b> .....	279
Наши усилия могут оказаться недостаточными или неадекватными. ....	279
Наши усилия могут оказаться чрезмерны .....	280
У нас может быть не все хорошо с мотивацией .....	281



Наши представления о хорошем и плохом результате, а также о приемлемых темпах похудения, возможно, нуждаются в уточнении .....	282
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ. СЕМЬ ШАГОВ В СТРОЙНОСТЬ.</b> .....	287