

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Энергетическая ценность продуктов и их основные компоненты.....	10
Нужно ли худеть: определение лишнего веса	15
Диета – основное средство в борьбе с излишками.....	20
Кефирная диета	44
Гречневая диета	47
Голландская диета	50
Грейпфрутовая диета	55
Рисовая диета	59
Традиционная диета.....	63
Яблочная диета.....	65
Диета с кашами.....	68
Белковая диета	70
Вкусная, или Японская, диета.....	75
Хитрая диета	79
Динамичная диета.....	81
Универсальная стройность.....	83
Семидневное разгрузочное голодание	85
Диета для сладкоежек.....	87
Диета Синди Кроуфорд	90
Полужирная и пестрая диеты	92
Диета от Ларисы Долиной	94

Весенняя диета	97
Голливудская диета	101
Боннский супчик	106
Винная краткосрочная диета	109
Диета на шесть дней	111
Экономная диета	113
Шведская диета	115
Шлаковыводящая диета	118
Цветная диета	121
Хлебные единицы	124
Диета «Стройность»	133
Чайно-медово-кефирная диета	136
Заключение	139