

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от АиФ. Здоровье	9
От издательства	10
Предисловие	11

ЧАСТЬ I. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В СОВРЕМЕННОМ МЕГАПОЛИСЕ?

Факторы, влияющие на здоровье людей	15
Бесконтрольное питание	17
Психологические факторы	18
Метаболический синдром	20
Злоупотребление алкоголем	22
Курение	23
Гиподинамия	24

ЧАСТЬ II. КАК ПОХУДЕТЬ?

ГЛАВА 1. Причины и механизмы появления избыточного веса	27
Страх смерти	27
Смысл жизни и прием пищи	28
Пищевое поведение: что это?	30
Виды расстройств пищевого поведения, встречающихся при ожирении	32
Нарушения принятой структуры приема пищи	33
Бесконтрольное питание	35
Злоупотребление высокоуглеводными продуктами	36
Психогенное переедание	37
Обусловленное переедание	39

ГЛАВА 2. Как похудеть и больше не поправляться	40
Изменение пищевого поведения.....	43
ГЛАВА 3. Самоубеждения против избыточного веса	59
Самоубеждения, направленные на преодоление психологического барьера, страха перед началом диетотерапии и помогающие сделать первый шаг на пути к похудению.....	61
Самоубеждения, помогающие найти и осознать мотивы похудения, придающие процессу лечения целенаправленность и мобилизующие волю	63
Самоубеждения, помогающие сделать правильный выбор и принять решение начать диетотерапию.....	65
Самоубеждения, направленные на выработку негативного отношения к перееданию и позитивного — к диете.....	67
Самоубеждения, помогающие пациентам осознать ответственность за свой лишний вес	71
Самоубеждения, направленные на выработку у пациентов твердых идейных позиций касательно лечения, помогающих им не нарушать диету	73
Самоубеждения, помогающие выдержать диету вечером и ночью	75
Самоубеждения, помогающие сохранять контроль над питанием в стрессовых ситуациях	77
Самоубеждения, помогающие сохранять контроль над питанием, когда вы обедаете в ресторане или сидите за праздничным столом	79
Самоубеждения, помогающие представить себя толстяком-обжорой и похудевшим энергичным человеком.....	82
ГЛАВА 4. Эпизоды из моей практики.....	85
Однажды утром я проснулся знаменитым	85
Мечта о красоте... ..	90



Погуляю напоследок...	93
Обманув смерть	94
От ступеньки к ступеньке	97
ГЛАВА 5. Письма от пациентов	100
ГЛАВА 6. Семейное похудение	116
ГЛАВА 7. Чемпионы «Клуба бывших толстяков»	124
ГЛАВА 8. Лечись движением!	130
Самоубеждения, направленные на борьбу с гиподинамией и малоподвижным образом жизни	131
Упражнения для бедер	133
Упражнения для укрепления мышц живота.....	135
Упражнения для грудных мышц	136
Упражнения для мышц спины	136
Упражнения для ягодичных мышц	136
Упражнения с тяжестями для полных мужчин.....	137
Упражнения при плоскостопии	138
Упражнения для стройной фигуры	139
ГЛАВА 9. Рецепты кулинарных блюд для похудения	141
Полезные советы	141
Салаты из сырых овощей	142
Первые блюда	149
Вторые блюда	151
Третьи блюда	154
Завтрак для грации.....	156
ГЛАВА 10. Полезные советы.....	158
Из малоизвестных советов Пола Брэгга	158
Упражнения для осанки и легкой походки.....	160

Секрет для ванны — упражнения для растягивания мышц рук и ног	161
Если... ..	162
Как обуздать волчий аппетит?	163
Обманывайте себя!	163
Пять способов набрать вес	164
Проверьте себя	165
Эликсир доктора Джарвиса	166

ЧАСТЬ III. САМОУБЕЖДЕНИЯ ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Об алкоголе и его вреде	169
Об употреблении алкоголя	172
Самоубеждения, помогающие сделать правильный выбор между пьянством и трезвостью	176
Самоубеждения, направленные на выработку твердых идейных позиций касательно злоупотребления алкоголем, помогающие не сорваться	179
Самоубеждения против курения	183
Заключение	186