

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от АиФ. Здоровье	8
От издательства	9
Предисловие	10
Глава I. Факторы, влияющие на здоровье людей в современном городе	16
Питание в мегаполисе	17
Стресс и скука	18
Метаболический синдром	20
Вредные привычки	23
Вред курения для здоровья человека	24
Гиподинамия	24
Глава II. Причины и механизмы развития ожирения	26
Страх смерти	26
Еда и смысл жизни	27
Пищевое поведение	29
Виды расстройств пищевого поведения	32
Нарушение общепринятой структуры питания	33
Бесконтрольное питание	35
Злоупотребление высокоуглеводными продуктами ...	36
Психогенное переедание	37
Обусловленное переедание	40
Глава III. Как похудеть и не поправляться всю жизнь	41
Пищевые тесты	41
Изменение пищевого поведения	44
Самоубеждения против лишнего веса	63

Глава IV. Случаи из практики	97
За один день я стал знаменитым	98
О красоте	103
Несостоявшийся пациент, или Поесть напоследок...	108
Лечение по телефону, или Разговор по душам	109
Дорога к жизни.....	112
Глава V. Письма пациентов	116
Людмила Чайка	116
Леонид Юдников	118
Татьяна Твердохлеб	118
Анастасия Наумова.....	121
Эльвира Комягина	123
Наталья Теплова	124
Николай Гусев	127
Ирина Дементьева	127
Нина Артишевская	128
Ольга Петухова	128
Валентина Степанова	131
Татьяна Евсина	132
Лариса Панова	134
Глава VI. Семейное похудение	135
Юлия Бурий	135
Инна и Николай Собусь.....	136
Александр, Любовь и Евгения Новиковы	136
Элиза и Татьяна Луканины.....	140
Семен Мороз и Юлия Соколовская	141
Глава VII. Чемпионы «Клуба бывших толстяков», не поправляющиеся после лечения	143
Оксана Свищерская, г. Киев.....	144
Антонина Маслова, г. Боровск.....	146



Наташа Кисляк, г. Севастополь	146
Нина Ивановна Пономаренко, г. Киев	147
Даша Митько, г. Киев	147
Елена Васильевна Шагина, г. Москва	148
Глава VIII. Смех заменяет сладкое	149
Сеанс магии	149
Баллада о сале, или Диссидент из Горопашни.....	154
Глава IX. На заметку.....	161
Лечение движением	161
Формулы борьбы с гиподинамией и пассивностью ...	162
Рецепты для худеющих	171
Твердое — пить, жидкое — жевать	195
Полезные советы	198
Глава X. Как избавиться от вредных привычек.....	209
О вреде алкоголя	209
Как употреблять спиртное, чтобы не стать алкоголиком	211
Самоубеждения против вредных привычек	214
Рассказы о пьянстве: смешные и грустные	225
Послесловие	254