

# Оглавление

Введение . . . . .	5
Глава 1. Полнота или ожирение? . . . . .	7
Глава 2. Начинаем худеть . . . . .	17
Есть или не есть? . . . . .	18
Красота, не требующая жертв . . . . .	21
Ловушки на пути к красоте . . . . .	24
Почему не уходит вес? . . . . .	30
Ощущения и реальный вес . . . . .	36
Двигайтесь больше . . . . .	39
Дышите и худейте . . . . .	45
Глава 3. Тайны калорий . . . . .	49
Немного теории . . . . .	50
Сколько калорий необходимо организму? . . . . .	56
Здесь прибудет, там убудет . . . . .	61
Глава 4. Секрет гликемического индекса . . . . .	67
Новая эра в похудении . . . . .	71
Разбираемся с цифрами . . . . .	72
Альфа и омега . . . . .	75
Как перехитрить гликемический индекс . . . . .	83
Метод нейтрализации калорий . . . . .	88

Глава 5. Все, что надо знать о белках, жирах и углеводах . . . . .	93
Белки . . . . .	94
Недостаток белка в организме . . . . .	96
Углеводы . . . . .	98
Жиры . . . . .	100
Аминокислоты . . . . .	107
Витамины . . . . .	110
Минеральные вещества . . . . .	117
Приложение 1. Содержание в продуктах калорий, белков, жиров и углеводов . . . . .	129
Приложение 2. Низкокалорийные блюда . . . . .	159