

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Доказательная медицина для стройного тела	8
Основа № 1. С чего начать?.....	20
Что мы имеем? Честная оценка себя	21
Куда идем? Секрет, открытый физиологами.	26
Где взять ресурсы?.....	33
Основа № 2. Водный гомеостаз. Не дай себе засохнуть!.....	43
Баланс воды.	44
Почему дегидратация – это очень опасно?	50
Вода изнутри и снаружи	59
Основа № 3. Энергетический баланс.....	69
Саркопеническое ожирение	72
Недостаточность питания.	
Когда фанатизм имеет «злые результаты».....	82
Коррекция статуса питания	95
Еда и эмоции	103
Не забываем про удовольствие	109
Основа № 4. Коммерческий вздор, или Чего делать не надо.	119
Как распознать лжемедицину и не лечиться у пекарей	120

Румяные микробы и гидроколонтотерапия	129
«Волшебные» БАДы и чай для похудения	135
Основа № 5. Алгоритм тренировок	147
Правильные нагрузки	148
Правильное восстановление	161
Правильное дыхание	173
Незаметные тренировки	178
Заключение	186
Программа построения другого тела «Кислород»	189
Возраст 25+	191
Возраст 35+	208
Возраст 45+	229
Приложения	252
Приложение № 1	253
Приложение № 2	254
Приложение № 3	256
Приложение № 4	257
Приложение № 5	259
Приложение № 6	265
Приложение № 7	267
Приложение № 8	269
Приложение № 9	275