

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ЖИР: ПЕЧАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ БЕЗОТВЕТНОЙ ЛЮБВИ	11
--	----

ЧАСТЬ 1. Новая теория ожирения, или Тучные пастбища СТРАНЫ Жирляндии	18
---	----

Глава 1. Почему похудение превратилось в сизифов труд?	19
Невидимое влияние	24
Прошлое и настоящее: откуда берутся все наши беды	26
Загадочная калория	29
Ожирение – это наследственное	33
Вы просто мало двигаетесь!	36
Хватит объедаться!	37
Гипотеза о жирогенах	39
Где притаились жирогены?	42
Глава 2. Новая алхимия ожирения	47
Сложный обмен	47
Несколько слов о жире	50
Телесный жир	56
Как рождаются жировые клетки?	62
Калории и вес	63
Что происходит в жировой клетке?	65
Сбои в системе	68
Атака жирогенов	69

Глава 3. Жирогены.	71
Гормональный хаос: химические вещества, разрушающие эндокринную систему	72
Гормоны на страже лишнего жира	81
Куда прячется жир?	82
Трансгенерационные эффекты ХВРЭС и жирогенов	85
Знакомьтесь, эпигенетика	86
Жирогены и ядерные рецепторы гормонов	90
Невосприимчивость к инсулину и лептину: как еще жирогены делают нас толще	91
Жирогены и метаболическое равновесие	96
Проблемы исследования жирогенов: почему мы не можем больше узнать и больше контролировать?	100
Глава 4. Сила эпигенетики.	102
Открытие ДНК ознаменовало новую эру	104
ДНК и болезни	107
Во власти эпигенетики.	111
Происхождение заболеваний и онтогенетика	118
Хрупкое тело, крепкое тело.	120
Глава 5. Ситуация усложняется.	125
Знакомьтесь, ваш микробиом!	126
О фруктозе, сахаре и искусственных подсластителях	130
Здоровый сон и биологические часы	136
Обед по расписанию	141
Стресс	143

Лекарства	145
Вирусы.....	147
Гены жира.....	149
Часть 2. Добро пожаловать в РЕАЛЬНЫЙ МИР!	
Три простых шага к стройности.	150
Глава 6. Шаг 1. Выбираем правильную еду	151
Правило 1. Да здравствует свежесть и домашняя кухня!	152
Правило 2. Покупайте органические продукты и мясо животных, выращенных на подножном корме.	155
Правило 3: Очищайте воду	168
Правило 4. Никаких сладких напитков!	171
Правило 5. Выбирайте диету, которая вам подходит.	173
Глава 7. Шаг 2. Долой пластик!	179
Проклятие бутылки.....	180
Жирогены в пластике.....	181
Код пластмассы.....	186
Есть ли жизнь без пластика?	188
Глава 8. Шаг 3. Создаем полезный уют	192
Загляните в себя	193
С глаз долой, из дома вон!	197
Оставляйте обувь у порога	199
Чаще мойте руки	200
Выбирайте пылесос с HEPA-фильтром	200
Что у вас в саду?	203

Разбираем залежи косметики	205
Ваш дом – ваша крепость	208
Бросьте эту привычку!	212
Жирогены в вашей аптечке	214
Глава 9. Еще несколько слов о жирогенах	215
Загрязнение городского воздуха	215
Шумовое загрязнение	217
Драгоценный сон	219
Движение – жизнь!	222
Заключение. Внимание: это может привести к ожирению!	226
Благодарности	231
Благодарность за предоставленные графические материалы	238
Об авторах	239