



## Содержание

<b>Предисловие</b> .....	<b>7</b>
<b>С чего начать?</b> .....	<b>9</b>
<b>От количества к качеству</b> .....	<b>15</b>
О желаниях и потребностях .....	19
Как объединить разные желания? .....	22
<b>Аппетит и вкус</b> .....	<b>25</b>
О вкусах не спорят .....	28
Разнообразие всегда соблазнительно .....	31
Вырабатываем вкус .....	32
<b>Сытость в теле и в душе</b> .....	<b>35</b>
Опасности фастфуда .....	38
Продуктовый рай .....	39
<b>Сила и внутренний смысл избыточного веса</b> .....	<b>43</b>
<b>Программа снижения веса у ребенка</b> .....	<b>53</b>
Еда как основа здоровья .....	56

<b>Психологические аспекты лишнего веса</b> . . . . .	<b>65</b>
Когда в семье происходят перемены... . . . . .	69
За семейным обеденным столом . . . . .	76
Внутренние конфликты . . . . .	81
Возможные причины появления избыточного веса у детей . . . . .	84
<b>Самоограничение — как этому научить ребенка?</b> . . .	<b>87</b>
Соблазн и злоупотребление . . . . .	91
Голод и скука . . . . .	94
Родители устанавливают правила . . . . .	95
Свободы гарантируются ограничениями . . . . .	96
<b>Поддержка со стороны родителей</b> . . . . .	<b>99</b>
Чем и как помочь ребенку? . . . . .	103
<b>Социальная адаптация детей с лишним весом</b> . . . . .	<b>107</b>
Роль спорта в жизни . . . . .	111
Самосознание и самоуважение ребенка . . . . .	113
Самосознание ребенка и избыточный вес . . . . .	116
<b>Разрешить себе быть счастливым</b> . . . . .	<b>119</b>
<b>Рецепты</b> . . . . .	<b>125</b>
Супы . . . . .	128
Салаты . . . . .	141
Основные блюда . . . . .	151
Десерты . . . . .	161