



Содержание

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

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