

Содержание

<i>Введение</i>	6
<i>Анат Штерн: моя история</i>	7
<i>Основы методики доктора Симеонса</i>	11
Плохой жир: почему не получается похудеть	11
ХГЧ — волшебный ключ к жировым отложениям	13
Диета в 500 калорий: скажите своему телу сжигать жиры	13
Сделайте новый вес своим привычным весом	14
<i>ХГЧ: все, что вы хотели бы знать</i>	16
Уколы ХГЧ	16
Гомеопатические капли на основе ХГЧ	16
Заменители ХГЧ без гормона	17
Как узнать, что препарат работает?	18
Законодательство и предупреждения	18
Исследования, поддерживающие метод доктора Симеонса	19
<i>Шаги процесса вкратце</i>	21
<i>Перед тем, как вы начнете</i>	22
Психологическая подготовка	22
Готовим кухню	23
Когда начать процесс	25
<i>Шаг 1. Откармливание: первые два дня</i>	27
Зачем это нужно	27
Дополнительные сведения об этом шаге	28
Что и как надо есть	29

Более здоровые продукты для откармливания	29
Менее полезные продукты для откармливания	30
Вы готовы к следующему шагу?	30
<i>Шаг 2. Диета в 500 калорий: до 40 дня курса</i>	32
Основная идея	32
Что можно и что нельзя есть	34
Список разрешенных продуктов	38
Как и что есть в течение дня	39
Важное о меню	40
Общие рекомендации	41
Главные законы процесса	41
Дополнительные данные об этапе диеты	42
Длительность диеты	47
Как справляться с голодом и слабостью	48
Нет снижения веса	50
Набор веса: возможные причины	52
<i>Шаг 3. Разгрузка: 3 дня диеты без препарата</i>	55
<i>Шаг 4. Стабилизация веса: 3 недели рая</i>	56
Цель шага «Стабилизация»	56
Основное правило	57
Краткая справка об углеводах	59
Как научиться разбираться в составе продуктов	61
Неполный список разрешенных продуктов	65
Что делать на шаге «Стабилизация»	70
<i>Общее наставление по окончании процесса</i>	71
<i>Когда начать следующий курс</i>	72

<i>Я хочу пройти этот курс, какие есть варианты?</i>	73
В частной клинике под присмотром врача с уколами гормона	73
Пакет диеты с гомеопатическими каплями на основе гормона	73
Растительные заменители и пищевые добавки на основе аминокислот	74
Сладкие гранулы с биоинформативным переносом действия ХГЧ	75
<i>Истории успеха наших клиентов</i>	77
Скинула вес с 70 до 60 кг	77
Минус 11 кг!	78
5 кг убавилось, а ума прибавилось!	78
Я похудела на 13,5 кг!	79
Сбросила 12,5 кг	79
Сбросила 8 кг	80
Скинула 10 кг и скоро иду на второй курс	80
Анна Липская, эндокринолог	81
<i>Эпилог</i>	83
<i>Приложение 1</i>	84
<i>Приложение 2</i>	85
<i>Приложение 3</i>	87
<i>Приложение 4</i>	88