

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Как надо правильно худеть.....	7
От автора	15
Глава 1. Худеть или не худеть?.....	17
Глава 2. Меньше живот — больше здоровья.....	24
Глава 3. Двадцать правил снижения веса	29
Правило первое	29
Правило второе	31
Правило третье.....	34
Тест для выявления бесконтрольного питания	37
Тест для выявления психогенного переедания	39
Правило четвертое	43
Правило пятое.....	47
Правило шестое.....	50
Правило седьмое.....	54



Исповедь бывших толстухек. Диета доктора Миркина

Правило восьмое.....	56
Правило девятое.....	59
Схема составления меню	61
Меню на 14 дней	64
Рецепты кулинарных блюд для похудения, входящих в меню на 14 дней.....	70
Правило десятое	90
Правило одиннадцатое	91
Правило двенадцатое	93
Правило тринадцатое	95
Правило четырнадцатое	96
Правило пятнадцатое	98
Правило шестнадцатое	100
Правило семнадцатое	103
Правило восемнадцатое	103
Правило девятнадцатое	104
Правило двадцатое.....	107
Глава 4. Чемпионы похудения, или Исповедь бывших толстухек и толстяков.....	108
Глава 5. Лечебный сеанс, или Новая встреча в Киеве	189
Творчество пациентов	192
Курьезный случай	196
Психологическая поддержка.....	197



Письма победителей	201
Приложения	213
Советы из сакральных книг	213
Фитотерапия.....	214
При гипертонической болезни.....	216
При сахарном диабете	217
Перед зеркалом	218
Упражнения для лица.....	218
Против складок и морщин на шее.....	219
Результат налицо	221
Косметические маски.....	222
Очищение в домашних условиях	225
Лосьоны	226
Натуральные кремы	227
Коктейли для лица	229
Таблица химического состава и калорийности пищевых продуктов	232
Заключение	239