

Содержание

Часть первая.

Что такое калории и откуда они берутся 9

Несладкое вступление, или Что может испортить наслаждение шоколадным эклером 9

Тема № 1. О калориях, нефти и беге трусцой 10

Что такое калория? 11

Откуда берутся калории в пище? 12

Сколько калорий нужно человеку для жизни? 13

Почему человеку достаточно такого скромного количества калорий? 14

Можно ли существенно повысить расход калорий? . . . 17

Тема № 2. О законе сохранения энергии, паровозе и гибридном автомобиле. 21

Чем выше КПД, тем меньше нужно энергии — это закон 21

Если лишняя энергия не рассеивается, значит, она где-то накапливается 22

Тема № 3. О жирах, белках, углеводах и об истинной и мнимой калорийности 23

Что делает нашу пищу калорийной? 24

Какой реальный вклад в калорийность пищи вносят белки?	25
Какой реальный вклад в калорийность пищи вносят жиры?	26
Почему именно углеводы «виноваты» в высокой калорийности нашей пищи?	27
Тема № 4. О пище древней и пище настоящей, а также о фокусах с калорийностью	29
Что ели наши предки?	29
Какие углеводы были на столе наших предков?	30
Как мы сегодня научились повышать калорийность пищи?	31
Что такого страшного мы сделали с углеводами?	32
Как современные углеводы повышают калорийность нашей пищи сверх своей номинальной энергетической ценности?	35
Как современные углеводы повышают и без того высокую калорийность жиров?	36
Как углеводы снижают базовый метаболизм и уменьшают суточный расход энергии.	38
Часть вторая.	
Куда тратятся калории и как правильно повысить расход энергии	40
Спортивное вступление, или Почему потеть на беговой дорожке не всегда значит терять калории	40

Тема № 1. О неэффективных тренажерах, застывших стрелках весов и базовом метаболизме...	41
Какой метаболизм лучше повышать — активный или базовый?.....	41
Арифметика базового метаболизма	44
Тема № 2. О штанге, бицепсах и горящих сотнями килокалориях	46
Мышцы-экономисты и мышцы-транжиры	47
Беговая дорожка или штанга?	48
Качать бицепс — это же так неестественно!	54
Еще один совсем неожиданный плюс силовой мускулатуры	55
Тема № 3. О голодных диетах и энергетической бухгалтерии.	57
Насколько эффективны диеты, направленные на создание дефицита калорий?	58
Как на самом деле тратится наша энергия — удивительная бухгалтерия	59
Энергетическая бухгалтерия наоборот	62
Энергетическая бухгалтерия: источники энергии могут быть разными	64
Часть третья.	
И что теперь делать?	68
Практическое вступление для тех, кто увидел свет в конце тоннеля.	68

Тема № 1. Забудьте о весах и о калорийности	68
Наступить на грабли — не лучшее начало.	69
Анализатор состава тела и базовый метаболизм вместо весов и килограммов	70
Чем базовый метаболизм лучше килограммов.	72
Тема № 2. Базовый метаболизм и питание	73
Пища, повышающая базовый метаболизм	74
Пища, понижающая базовый метаболизм.	75
Тема № 3. Базовый метаболизм и физические нагрузки	80
Как заглушить животный голод, но сохранить дефицит энергии	80
Прожорливые, но очень хитрые мышцы	81
Гвоздь программы	83
А что Аткинс?	85
Когда заказывать шампанское?	86
Часть четвертая.	
Есть ли выход из энергетического тупика?	87
Большеразмерное вступление, или Почему иногда невозможно похудеть.	87
Тема № 1. О комфортном жировом компромиссе и жестокой мести жировых клеток.	88
Как человек справляется с избытком калорий?	89
Жировая ткань как буфер лишней энергии.	90

Почему перестает работать мышечный буфер лишней энергии?	92
Мечь жировых клеток за нарушение энергетического статуса-кво	94
Тема № 2. О том, как объем и активность мышц влияют на результаты программ похудения.	95
Почему с умеренным объемом жира и мышцами намного легче худеть	95
Почему большой объем жира на фоне отсутствия мышц берет власть над нами	97
Тема № 3. О механизмах управления аппетитом и о том, почему они иногда ломаются	99
Что управляет нашим аппетитом, голодом и насыщением: часть первая, древняя	99
Что управляет нашим аппетитом, голодом и насыщением: часть вторая, современная.	101
Почему стройный механизм управления системой «голод-насыщение» дает сбой: эффект картофельных чипсов	104
Почему стройный механизм управления системой «голод-насыщение» дает сбой: эффект шоколадного эклера.	108
Почему стройная система управления системой «голод-насыщение» дает сбой: эффект сидячего вкусоедения.	110
Чем быстрее, тем хуже.	111
Когда мозг перестает думать	112
Еда как наркотик	114

Тема № 4. О том, как шило меняется на мыло, и об «ушивании» желудков	116
Состояние полного равновесия и комфорта против состояния абсолютного дисбаланса и крайнего дискомфорта.	117
Есть ли выход из замкнутого круга?	120
Заключение	124