

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Введение..... | 7 |
| ЧАСТЬ I. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ | 11 |
| Глава 1. Распространенные мифы похудения | 13 |
| Глава 2. Что такое лишний вес?..... | 26 |
| Популярные вопросы..... | 28 |
| Ответы на популярные вопросы | 41 |
| Глава 3. Почему все так, а не иначе? | 47 |
| Почему мы едим раз в три часа и почему не нужно есть шоколадки? | 48 |
| Почему голод наступает через 2,5 часа? Сколько же надо есть?..... | 52 |
| Почему мы начинаем с такого скудного рациона? А как же специи и другие продукты? | 54 |
| Глава 4. Виды отеков и способы борьбы с ними..... | 57 |
| Соль и ее роль в нашей жизни..... | 57 |
| Скрытая пищевая аллергия и пищевая непереносимость..... | 61 |
| Пищевая аллергия..... | 62 |
| Пищевая непереносимость..... | 64 |
| Отеки лимфатической системы | 67 |
| Глава 5. Жиросжигание..... | 75 |
| Как убрать живот?..... | 75 |
| Ответы на популярные вопросы | 77 |

| | |
|---|------------|
| ЧАСТЬ II. СИЛА ВОЛИ И ИЖЕ С НЕЙ..... | 85 |
| ПП1. Стабильность всегда проще..... | 91 |
| ПП2. Свойство забывать..... | 91 |
| ПП3. «Люди не хотят быть богатыми. Люди хотят быть богаче других»..... | 93 |
| ПП4. Читмил..... | 94 |
| Глава 6. Что нужно, чтобы не держаться на силе воли..... | 97 |
| Правило 1. Усыпите обезьяну..... | 97 |
| Правило 2. Не отказывайте себе в удовольствии..... | 99 |
| Теория доминанты Ухтомского..... | 101 |
| Будем воевать с врагом его же оружием!..... | 107 |
| А что круто для вас?..... | 111 |
| Что еще в арсенале?..... | 115 |
| Глава 7. Истинная причина ожирения в XXI веке..... | 120 |
| Биологическая причина отставания..... | 121 |
| Исторически-социальная причина отставания..... | 122 |
| Социально-воспитательная причина отставания..... | 123 |
| Коммерческая причина отставания..... | 123 |
| Как перестать искать в еде источник новых ощущений?..... | 125 |
| Вкусное правильное питание..... | 127 |
| Пищевая зависимость, и почему мы заедаем проблемы..... | 130 |
| Как спорт может заменить еду?..... | 134 |
| Мотивация... туалетной бумагой..... | 135 |
| Ошибка медитации на зеркало..... | 136 |
| О вреде перфекционизма..... | 138 |
| Карго-культ..... | 139 |
| ЗОЖ – это плохо..... | 141 |
| Пищевые наркотики..... | 144 |

| | |
|---|-----|
| Глава 8. Когда весь мир против нас..... | 148 |
| Кто против нас?..... | 148 |
| Что делать с гиперопекой?..... | 152 |
| Как бороться с манипуляторами..... | 154 |
| Глава 9. Тонкости процесса..... | 157 |
| Курение и похудение..... | 157 |
| Ловушка с одним кусочком..... | 159 |
| Режим дня, сон и похудение..... | 161 |
| Глава 10. Спорт и похудение..... | 163 |
| Почему не надо сразу покупать абонемент в спортзал..... | 163 |
| С чего начать тренировки в зале?..... | 166 |
| Как тренировать сердечно-сосудистую систему?..... | 167 |
| Нужен ли тренер новичку и зачем?..... | 168 |
| Как выбрать тренера?..... | 171 |
| Тренироваться дома или в спортзале?..... | 172 |
| Как похудеть, занимаясь спортом?..... | 174 |
| Бег для похудения..... | 175 |
| Как похудеть с гантелями?..... | 177 |
| Что такое анаэробные упражнения?..... | 187 |
| Бег или плавание?..... | 190 |
| Можно ли тренироваться без зала?..... | 192 |
| Табата. Что это?..... | 197 |
| Несколько рабочих протоколов Табата..... | 198 |
| А можно ли похудеть и накачаться?..... | 199 |
| Почему нет программ тренировок в книге?..... | 202 |
| Глава 11. Популярные вопросы..... | 203 |
| Будут ли растяжки? Не обвиснет ли кожа?..... | 203 |
| Что такое клетчатка?..... | 205 |

| | |
|--|-----|
| А можно ли использовать сахарозаменители? | 209 |
| Можно ли есть мед? | 212 |
| А как же фрукты? | 214 |
| Жиры в нашем питании | 216 |
| Что делать, если вес встал? | 219 |
| Как актеры так быстро наращивают мышцы? | 223 |
| Будет ли тормозить мозг без сладкого? | 225 |
| Жареное или вареное? | 229 |
| Целлюлит | 232 |
| Глава 12. Три мифа о витаминах и микроэлементах | 240 |
| АТФ — топливо для человека | 245 |
| БАД в помощь при инсулинорезистентности..... | 249 |
| Можно ли есть орехи? | 250 |
| А что насчет сухофруктов? | 252 |
| Что можно есть из углеводов? | 254 |
| За сколько можно накачаться?..... | 262 |
| Глава 13. Этапы создания идеального тела | 265 |
| Послесловие | 272 |