

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>8</b>
В кроличью нору . . . . .	8
Личная ответственность . . . . .	9
От издательства . . . . .	11
<b>Введение</b> . . . . .	<b>12</b>
Чем больше, тем лучше . . . . .	12
Цифры . . . . .	13
Калория — это просто калория? . . . . .	13
Детективная история в четырех частях . . . . .	15
<b>Часть I. Проблема</b> . . . . .	<b>17</b>
Причины . . . . .	18
Последствия . . . . .	43
Решения . . . . .	64
Бариатрическая хирургия . . . . .	66
Средства для похудения . . . . .	77
Пищевые добавки для похудения . . . . .	80
Политические меры . . . . .	84
<b>Часть II. Компоненты идеальной диеты для снижения веса</b> . . . . .	<b>103</b>
Введение . . . . .	104
Противовоспалительные продукты . . . . .	109
Чистые продукты . . . . .	119
Продукты с высоким содержанием клетчатки . . . . .	132
Продукты с высоким содержанием воды . . . . .	148
Низкая гликемическая нагрузка . . . . .	152
Минимум добавленных жиров . . . . .	158
Минимум добавленного сахара . . . . .	175
Минимум продуктов, вызывающих зависимость . . . . .	185
Низкая калорийная плотность . . . . .	193
Минимум мяса . . . . .	211
Минимум очищенных злаков . . . . .	218
Минимум соли . . . . .	223
Низкий инсулиновый индекс . . . . .	226

Поддержка для микрофлоры.....	236
Много фруктов и овощей.....	256
Больше бобовых.....	266
Насыщение.....	274
Рецепт успеха.....	282
<b>Часть III. Оптимальная диета для снижения веса.....</b>	<b>285</b>
Введение.....	286
Растительная жизнь.....	291
<b>Часть IV. Усилители снижения веса.....</b>	<b>305</b>
Введение.....	306
Ответственность.....	307
Зарядка АМФК.....	310
Подавление аппетита.....	321
Хронобиология.....	330
Скорость приема пищи.....	354
Тонкости физических нагрузок.....	370
Блокаторы жиров.....	398
Жиросжигатели.....	408
Формирование привычек.....	437
Водный баланс.....	451
Гасители воспаления.....	458
Интервальное голодание.....	463
Количество приемов пищи.....	506
Ускорители обмена веществ.....	510
Умеренное положение Тренделенбурга.....	519
Предварительная загрузка отрицательными калориями.....	524
Улучшение сна.....	533
Избавление от гормонов стресса.....	542
Отгораживание от калорий.....	560
<b>Часть V. Двадцать один секрет доктора Грегера.....</b>	<b>577</b>
Слишком много еды, недостаточно калорий.....	578
<b>Часть VI. Заключение.....</b>	<b>587</b>
Библиография.....	590
Благодарности.....	590
Об авторе.....	591