

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Кто вы — толстушка, пышка либо просто «женщина в теле»?	4
Глава 1. Диетный маразм, или Как реально похудеть, не истязая себя диетами.....	10
Глава 2. Что скрывается за таинственным словом «калории»	34
Глава 3. Расчет гликемического индекса: что, как и зачем считать	48
Глава 4. Белки, жиры и углеводы, а также микроэлементы и витамины.....	64
Глава 5. Культура здорового питания: раздельное, по группам крови, по цветам	119
Глава 6. Худеем за счет... сои	130
Заключение. Калькулятор здоровья и красоты	139