

Содержание

Предисловие	5
Худеть или не худеть — вот в чем вопрос!	9
Ужасы нашего городка, или К чему приводят диеты	10
Ошибки молодости	10
Женщина-мальчик — хорошо или плохо?	11
Ох уж эти дети!	13
Мой шведский опыт	14
Существует ли «идеальный вес»?	20
Откуда берутся стереотипы?	25
Причины лишнего веса	27
Играй, гормон!	28
Психологические причины лишнего веса	32
Что наше тело говорит о нас?	42
Живот	42
Талия и бедра	47
Таз	50
Ягодицы	51
Худеть с умом!	57
Закодируйте сами себя!	58
Психологическая установка	59

Вредные установки, которые нам мешают	61
Установка на похудение	64
Боремся со стрессом	87
Обманываем аппетит	93
Худеем легко	101
Препятствия на пути к идеальной фигуре и как их обойти	103
Понижаем калории и... повышаем вес	107
Калории не считаем!	109
Худеем во сне по методике Вероники Климовой . . .	115
Цветотерапия от Маргариты Шевченко	120
Стратегии питания от Павла Барабаша	127
Выглядеть на все сто при любом весе!	131
Составляем правильный гардероб	133
Нижнее белье	133
Украшения	136
Маленькие женские хитрости	137
Скрываем недостатки, подчеркиваем достоинства . . .	139
Не худеть, а питаться с умом!	145
Витамины красоты и стройности	150
Вредные продукты	156
Пищевые добавки	162
Если вы до сих пор сидите сложа руки, или Вместо заключения	169