

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от АИФ	9
От автора	11
Об авторе	13
От издательства	20
Введение	21
Очевидное и невероятное.....	24
Ожирение изнутри	27
Причины недуга.....	38
Психогенное переедание	49
Таблетка или воля?	57
75 кг за один сеанс.....	63
«Двойка» по пищевому поведению.....	68
Коррекция пищевого поведения	71
Установка — сверхмечта	71
Феномен Мартынюка	77
11 шагов к стройной фигуре.....	80
Шаг 1: пищевой тест	80
Шаг 2: осознание вины	86
Шаг 3: истинное желание	90
Шаг 4: главный мотив	91
Шаг 5: грамотное моделирование.....	93

Шаг 6: определение лишнего.....	133
Шаг 7: от мечты к выполнению плана	135
Шаг 8: диетотерапия	136
Шаг 9: признание существования причинно-следственной связи между перееданием и избыточным весом, диетой и похудением	137
Шаг 10: воля к победе	138
Шаг 11: борьба с «голодными» приступами	142
Самоубеждение против лишнего веса	144
Первый шаг	148
Мотивы лечения	150
Старт для диетотерапии.....	152
Отрицания переедания	154
Как избежать срыва	157
Опасное ночное время	159
Стресс не оправдание!.....	161
Правильные праздники	163
Сила примера	166
Алексей Захаров: минус 125 кг.....	166
Антонина Маслова: минус 93 кг.....	169
Елена Васильева: минус 50 кг	170
Рекордсмены похудения	172
Виктор Мартынюк, 53 года, с. Скакивка Житомирской области	172
Антонина Маслова, 61 год, г. Боровск Калужской области	176
Юрий Цветков, 55 лет, г. Симферополь	180
Лариса Левенчук, г. Белая Церковь	183



Неля Головина, 50 лет, г. Киев	184
Наталья Ванина, 41 год, г. Первомайск Николаевской области	184
Евгения Алексеенко: «Меня считали человеком списанным»	184
Елена Карина: «Три года не ем картофеля»	188
Дневник психотерапевта	191
Евпатория, 8 октября 1991 г.	192
15 октября 1991 г.	194
25 декабря 1991 г.	195
10 марта 1992 г.	195
20 марта 1992 г.	196
4 апреля 1992 г.	197
Киев, 11 января 1994 г.	197
Симферополь, 11 июля 1996 г.	199
Письма победителей	201
Елена Горяева, г. Москва: «Я отказалась от ингалятора»	201
Ирина Пономарева, г. Москва: «Спасибо доктору за целебные проповеди»	202
Ольга Петухова, г. Москва: «После сеансов Миркина я поверила в себя»	203
Василий Ильницкий, г. Киев: «Пригодилась прежняя одежда»	203
Валентина Ольшанская, г. Киев: «Была грыжа от ожирения»	204
Валентина Савченко, г. Киев: «Вы — врач от Бога!»	205
Надежда Бабич, г. Киев: «Мне было не до красоты...»	205

Лидия Путятю, г. Киев: «Он дал мне силы»	206
Екатерина Сармина, г. Киев: «Одежду носила 72-го размера...»	207
Раиса Медведева, г. Киев: «Забыла дорогу в аптеку»	207
Людмила Ромашова, г. Киев: «Он понял нас, толстяков»	208
Людмила Брайчук, г. Киев: «За пять месяцев похудела на 30 кг»	209
Послесловие	210
Заключение	212
Приложения	214
Советы из сакральных книг	214
Фитотерапия	215
Перед зеркалом	217
Кулинария для худеющих	228
Лечение движением	243