

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Введение. Для всех. Включая тех, кто не верит, что все можно изменить | 7 |
| Система «25 за 5». Для тех, кто искренне хочет сдвинуть стрелку весов в обратную сторону | 11 |
| Шаг 1. Зачем худеть? Проведем анализ цели по системе цена/качество или затраты/результат. | 13 |
| Шаг 2. Для себя или для других? Проведем тест на самомотивацию | 19 |
| Шаг 3. В чем секрет? Знакомимся с основными правилами питания. | 25 |
| Шаг 4. Начинаем худеть. Сокращаем размер порции | 29 |
| Шаг 5. Майонез отдай врагу! Очистим вкусовые рецепторы. | 32 |
| Шаг 6. Завтрак помогает худеть! Учимся правильно завтракать | 34 |
| Шаг 7. Перекусим? Как победить предобеденный голод? | 37 |
| Шаг 8. Здравствуй, белок! Обедаем с удовольствием. | 39 |
| Шаг 9. Полдник — не только для детского сада! | 44 |
| Шаг 10. Прощайте, диван и телевизор! Умеренный ужин — залог успеха. | 46 |

4 Система снижения веса «25 за 5». Открыть матрешку

| | |
|---|-----------|
| Шаг 11. Вода — основа жизни. Пьем воду и худеем | 50 |
| Шаг 12. Да здравствуют командировки! Учимся питаться вне дома | 55 |
| Шаг 13. Красота приходит изнутри. Поддержим организм витаминами | 58 |
| Шаг 14. Дневник успеха. Наблюдаем и записываем | 60 |
| Шаг 15. В здоровом теле — здоровый дух. Пробуем идти дальше | 62 |
| Заключение. Возвращение Принцессы | 67 |
| Приложения | 71 |
| Приложение 1. Основные причины избыточного веса с точки зрения эволюции человека | 72 |
| Приложение 2. Режим питания. | 76 |
| Приложение 3. Гликемический индекс | 81 |
| Приложение 4. Биохимические основы безуглеводной диеты (диеты Аткинса). | 87 |
| Предыстория безуглеводной диеты | 87 |
| Кетоновые тела: секреты стройного тела | 90 |
| Легендарная диета Аткинса: немного истории | 92 |
| Переключение обмена с углеводов на жиры — основной принцип низкоуглеводной кетогенной диеты Аткинса | 94 |

| | |
|--|-----|
| Как происходит сжигание жиров (липолиз) при низкоуглеводном питании? | 97 |
| Кетоз как важнейший элемент механизма эффективности низкоуглеводной кетогенной диеты | 100 |
| Другие механизмы, лежащие в основе снижения массы тела на фоне диеты Аткинса | 103 |
| Схема применения классической диеты Аткинса | 106 |
| Резюме | 125 |
| Приложение 5. Роль микронутриентов в программах снижения веса | 127 |
| Перечень природных биологически активных веществ. | 136 |