

# Оглавление

Введение.	Зачем нужно считать калории . . . . .	5
Глава 1.	Почему вы полнеете . . . . .	11
	Ваш излишний вес — переедание или что-то другое? . . . . .	12
	«Свое» ли вы едите? . . . . .	26
	Кто не работает — тот не ест. Или ест мало . . . . .	47
	Расчет гликемического индекса . . . . .	61
	Учимся сочетать продукты между собой. . . . .	74
	Как быть, если вас преследует постоянное желание есть какой-то продукт. . . . .	84
Глава 2.	Диета — польза или вред? . . . . .	91
	Можно ли похудеть без диет. . . . .	92
	Разница между диетами и школами питания . . . . .	96
	Феномен клетчатки в нашем пищеварении. . . . .	118

Глава 3.	Белки, жиры и углеводы, микроэлементы и витамины . . . . .	125
	Белки и аминокислоты . . . . .	126
	Углеводы. . . . .	134
	Жиры. . . . .	136
	Витамины . . . . .	147
Глава 4.	Таблицы калорийности продуктов . . .	163
Заключение.	Стоит ли бросать вредную привычку есть . . . . .	189