

Содержание

Как все начиналось.....	9
Что выбрать, или Какая диета менее вредная	12
Этот загадочный Проталь	17
Немного о химии	31
Первый шаг. Режим чистых белков	35
Разрешенные продукты	36
Приправы и добавки	51
Несколько важных советов	54
Продолжительность активного периода	57
Организм объявляет войну	58
Нужно ли принимать витамины?	62
Каких результатов следует ожидать от активного режима?	62
Второй шаг. Нормальный режим — белки и овощи	67
Овощи разрешенные и овощи запрещенные	70
Как готовить овощи	71
Отварные овощи	74
Сколько можно съесть овощей?	76
Темп чередования	77

Какой потери веса можно ждать? 79

Как долго должен длиться режим? 81

Третий шаг. Режим закрепления веса —

обязательная переходная ступень 87

Феномен бумеранга 91

Как долго длится такая реакция? 95

Как выбрать подходящий вес
для стабилизации? 96

Расписание переходного режима 99

Белковый четверг 105

Пара ломтиков зернового хлеба в день 107

Кусочек сыра 108

Две порции крахмалистых углеводов
в неделю 109

Мясо 113

Два праздничных ужина в неделю 115

Особенности белкового четверга 121

Выбор продуктов для четверга 122

Протеиновые смеси 129

Фаза, которой нельзя пренебрегать 133

Четвертый шаг. Окончательная стабилизация..... 139

Один белковый день в неделю +
+ три столовые ложки овсяных отрубей
ежедневно 142

Три ложки овсяных отрубей ежедневно 144

Клетчатка растворимая и нерастворимая ... 144

Овсяные отруби — ваш помощник
в похудании 145

Как есть отруби? 146

Проталь и возраст	151
Дети	152
Подростковый возраст	155
Противозачаточные таблетки и вес	157
Беременность	159
Бальзаковский возраст	162
Проталь и курение	169
Заключение.....	175
Приложение	177