

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. СДЕЛАЕМ ЖИВОТ КРАСИВЫМ!	9
Что такое брюшной жир?	11
Как работает эта программа похудения	12
Как насчет упражнений?	15
План диеты плоского живота	15
2. ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЖИР В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?	17
Проблемы, связанные с жиром на животе	17
Нутряной = вредный	21
Цифра, которую стоит запомнить	23
Другие способы измерения нутряного жира	23
3. МАГИЯ МОНОНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ	25
Значение мононенасыщенных жирных кислот	26
Научные исследования влияния потребления	
жиров на здоровье человека	29
Да здравствует оливковое масло!	30
Защита сердца	31
Предотвращение диабета второго типа	32
Снятие воспалений	33
Снижение вероятности развития рака груди	33
Сохранение здоровья мозга	34
Продление жизни	34
Борьба с жиром в области живота	35
Выберите свои ненасыщенные жирные кислоты	35
4. ГЛАВНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ЖИРА В ОБЛАСТИ ЖИВОТА —	
 ВАШ НАСТРОЙ!	38
Связь между желудком и разумом	38
Перестаньте есть под влиянием эмоций	39

Влияние стресса	40
Биология острого стресса	40
Высокая цена хронического стресса	42
Кортизол и жир на животе	43
Признаки хронического стресса	44
Не любой стресс вреден	45
Успокойтесь! 7 способов побороть стресс	45
Три важных вопроса, ответы на которые дадут вам силы двигаться вперед	50
 5. ЧЕТЫРЕХДНЕВНАЯ ПРОГРАММА БОРЬБЫ СО ВЗДУТИЕМ ЖИВОТА	53
Пищеварение	54
Если я съем килограмм пищи, я буду весить на килограмм больше?	55
Газы, твердые тела и жидкости: воздушный шарик	57
Четыре причины вздутия живота	58
Психологический прием, который приведет вас к успеху	60
Есть ли у вас склонность к вздутию живота?	61
Чем плохо вздутие живота?	64
Чего следует избегать в эти четыре дня	64
Что делать в эти четыре дня	66
Ваш список продуктов на эти 4 дня	68
Следите за изменениями	70
Что дальше	70
Меню четырехдневной программы против вздутия живота. День первый	71
Меню четырехдневной программы против вздутия. День второй	73
Меню четырехдневной программы против вздутия. День третий	74
Меню четырехдневной программы против вздутия. День четвертый	76
 6. ПРАВИЛА ДИЕТЫ ПЛОСКОГО ЖИВОТА	78
Три правила, которые следует соблюдать при приеме пищи	80
1. Масла	84
2. Оливки	84
3. Орехи и семена.	85
4. Авокадо.	86
5. Темный шоколад	86

7. ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: ПРОСТЫЕ БЛЮДА 88

Можно ли заменять ингредиенты в блюде?	89
Завтраки	90
Обеды	95
Закуски	98
Блюда для семейного стола	100
Закуски	106
За день можно съесть одну закуску	106
Сладкие закуски	106
Пикантные закуски	107
Готовые закуски	109
Фруктовые коктейли	109
Придумайте свои собственные варианты закусок ...	110

8. ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН. РЕЦЕПТЫ 113

Четырехнедельный план: дневник	171
День 1	173
День 2	173
День 3	174
День 4	175
День 5	176
День 6	176
День 7	177
День 8	178
День 9	178
День 10	179
День 11	180
День 12	181
День 13	181
День 14	182
День 15	183
День 16	184
День 17	184
День 18	185
День 19	186
День 20	187
День 21	187
День 22	188
День 23	189
День 24	190
День 25	191
День 26	191
День 27	192
День 28	193

9. УПРАЖНЕНИЯ В ДОПОЛНЕНИЕ К ДИЕТЕ ПЛОСКОГО ЖИВОТА .. 194

Аэробные упражнения. Ходьба	195
Скорость и интенсивность	197
Ваш план по ходьбе на месяц	199
Как увеличить скорость ходьбы	204
Силовая тренировка. «Повышение метаболизма»	204
С чего начать: основы силовых упражнений	206
Программа «Повышение метаболизма»	208
Упражнения на мышцы брюшного пресса	213
Программа «Тренировка брюшного пресса»	214
Мотивация	222

10. КАК СОХРАНИТЬ ПЛОСКИЙ ЖИВОТ НАВСЕГДА 225

Плоский живот навсегда. Правила питания	226
Плоский живот навсегда. Правила поведения	227
Продолжайте вести дневник	228
Опасность недостатка калорий	228
Советы диетолога	229
Будьте внимательны	229
Управление стрессом	229
Соберите команду поддержки	230
Реальные результаты	230
Правила диеты плоского живота в местах общественного питания	231
Следите за размером порций	232

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 233