

Содержание

Об авторе	13
Введение	14
Часть I. На старт! Внимание! Марш!	17
Глава 1. Почему вес так важен	19
Ваш вес и здоровье	19
Оценим собственный риск	21
Возможности, возможности	21
Раскрасим листья вашего родового дерева	22
Толстые, но в форме: исключения, подтверждающие правило	23
Вес и дети	25
Глава 2. Кого считать толстым	27
Тело толстого американца	27
Кипы таблиц	27
Карты массы — 1: классика от MetLife	28
Карты массы — 2: диетические рекомендации	29
Карты массы — 3: более строгие стандарты	30
Индекс массы тела	31
Когда начинать волноваться	31
Каков мой ИМТ?	33
Другие способы измерить телесный жир	33
Ущипнем немного	33
Покажите мускулы	35
Гип-гип-ура!	35
Вперед, на погружение	36
Ужасно, просто ужасно!	36
Разберемся в цифрах	37
Глава 3. Как понять, что вы худеете	39
Замеряем скорость похудения	39
Одежный тест	39
Определяем женские размеры	39
Так какой же у вас размер?	41
Размеры в путешествии	42
Поясной тест	44
Весы	44
Выбираем идеальные весы	45
Когда лучше взвешиваться	45

Часть II. Выбираем план похудения	49
Глава 4. Здоровые правила здорового похудения	51
Пять правил игры	51
Правило первое: убедитесь, что вам действительно нужно худеть	51
Правило второе: не начинайте программу похудения, пока не будете к этому готовы	52
Правило третье: выберите диету, которая предусматривает все необходимые продукты	53
Правило четвертое: выбирайте диету с разумными установками	53
Правило пятое: выбирайте диету, с которой сможете смириться	54
Как распознать модную диету	54
Обещания, обещания	54
Забавные меню	55
Без труда не будет и фигура стройна	56
Кто это сказал?	56
Модная или полезная	56
Когда похудение становится болезнью	57
Нервная анорексия	58
Нервная булимия	58
Компульсивное переедание	59
Мускульный дистрофизм	59
Синдром ночного переедания	59
Парорексия	60
Как распознать и лечить расстройства пищевого поведения	60
Выявление расстройства пищевого поведения	60
Лечение расстройства пищевого поведения	62
Глава 5. Подсчет калорий	63
Что такое калория	63
Сколько калорий нужно здоровому организму?	65
Определяем РЭСП	66
Определяем общую норму калорий в день	67
Разработка разумной программы похудения с учетом калорий	68
Подсчет персональных калорий	69
Разработаем собственную низкокалорийную диету	71
Глава 6. Познакомимся с углеводами	75
Счастье в углеводах	75
Как углеводы используются в организме	76
Углеводы и сахар крови	76
Углеводы и мышцы	77
Углеводы и ваше настроение	77
Сравнение нескольких высокоуглеводных диет	78
Умеренные диеты с высоким содержанием углеводов	78
Строгие высокоуглеводные программы	80
Популярные высокоуглеводные программы похудения	82
Высокоуглеводная диета для спортсменов	86
Разработка собственного плана похудения на основе углеводов	87

Содержание	7
-------------------	----------

Недельная схема углеводной диеты	87
Порционная схема	88
Соберем все вместе	89
Глава 7. Ода белку	93
Сила белка	93
Что такое белки и как мы их используем?	95
Вопрос качества	95
Где взять высококачественный белок	96
Улучшение белков	97
Ваши белковые нормы	97
Получение необходимого белка	99
Как работают низкоуглеводные белковые диеты?	100
Контроль над калориями	100
Теряем вес или теряем воду	100
Поговорим о мышцах	102
Следим за уровнем кетонов	103
Выбираем низкоуглеводную белковую диету	104
Новая революционная диета доктора Аткинса	104
Диета для углеводозависимых	105
Сила белка	105
Борьба с сахаром	105
Зональная диета	106
Так что же происходит при низкоуглеводной белковой диете?	107
Глава 8. Займемся жирами	111
Факты о жирах	111
Сколько жира вам нужно?	112
Жиры в продуктах питания	113
Что такое незаменимая жирная кислота	114
Насыщенные жиры или ненасыщенные жирные кислоты	115
Омега и вы	117
Выбор диеты с учетом жира	117
Что вы предпочитаете?	118
Питание с очень низким содержанием жиров	118
Диеты с умеренным содержанием жиров	118
Диеты с неограниченным потреблением жиров	119
Рекорд дневного потребления жиров	119
Глава 9. Диетическая солянка	123
Диеты, основанные на одном продукте	124
Диеты на основе комбинирования продуктов	124
Программы похудения на основе типа тела	126
“Вы родом из жарких или холодных стран?”	127
“Какая у вас группа крови?”	127
“Быстрый ли у вас обмен веществ?”	127
Диеты для избавления от токсинов	128
Голодание: последнее средство	128
Как тело реагирует на голодание	129
Голодание под присмотром врачей	130

Часть III. Стратегический выбор продуктов	133
Глава 10. Питание для тех, кто сидит на диете	135
Сколько питательных веществ вам нужно	135
Калории, белок, жиры и углеводы	136
Витамины и минералы	137
Что случится, если вы не получите всех необходимых питательных веществ	143
Витаминные и минеральные добавки	145
Надписи на добавках	145
Выбор витаминной и минеральной добавки	145
Глава 11. Покупаем продукты для диеты	147
Что нужно сделать до похода в магазин	147
Покупка продуктов с учетом калорий	147
Составляем список	148
Покупки по расписанию	149
Как выжить в супермаркете	149
Факты о питании	149
Требования здоровья	150
Здравый смысл в отношении продуктов без этикеток	152
Сервировка стола	153
Глава 12. В ресторане едим, как птичка	155
Приспосабливаем меню к диете	155
Правильное начало	155
Сделайте закуску основным блюдом	155
Не намазывайте хлеб маслом	156
Заказывайте овощи без кожуры	156
Основное блюдо должно быть маленьким	156
Контролируйте порции	157
Соус в сторону	157
Поделитесь десертом — или возьмите эспрессо	157
Если меню гласит: “Съешь меня, я полезно”, потребуйте доказательств	157
Подробнее о карте продуктов	158
Как пережить фаст-фуд	159
Высоко в облаках	161
Глава 13. Порционная еда и питательные смеси	163
Готовые порции	163
Пищевая пирамида при замере порций	164
Выбираем расфасованные продукты	164
Замена настоящего обеда	166
Питательные смеси тогда и сейчас	166
Список идеальных ингредиентов	167
Помогут ли питательные смеси похудеть?	169
Питательные смеси для набора веса	170
Другие пищевые заменители	171

Часть IV. Другие способы похудеть	173
Глава 14. Таблетки и отвары для похудения	175
Кому нужно принимать лекарства для похудения	175
Что такое препараты для похудения	176
Глушители аппетита	176
Блокаторы жира	176
Подробнее о некоторых препаратах для похудения	176
Амфетамины	176
Ингибиторы аппетита	177
Блокаторы жира	177
Антидепрессанты	178
Местное обезболивающее	179
Травяные средства для борьбы с лишним весом	179
Травяной фенфен	180
Травы, стимулирующие аппетит	181
Травы, увеличивающие потерю жидкости	181
Суть дела	181
Глава 15. Так уж нужен этот шов?	183
Что такое операция по коррекции веса	183
Липосакция	183
Кому показана липосакция?	184
Как проводится липосакция	184
Достоинства и недостатки липосакции	185
Абдоминопластика	186
Как делается абдоминопластика	186
Кто может претендовать на абдоминопластику?	186
Плюсы и минусы	186
Бариатрические операции	187
Кому показана бариатрическая операция?	187
Опасность, связанная с бариатрической операцией	187
Обходной желудочный анастомоз	188
Другие виды бариатрических операций	189
Глава 16. Хитрости и уловки	191
Путешествие по диетическим хитростям в алфавитном порядке	191
Подводные течения	192
Пластырь, серьги, беруши, очки, стельки и кольца	192
Подключимся к сети	193
Природные чудеса и очистители организма	193
Часть V. Длительный контроль над весом	195
Глава 17. Измените отношение к еде	197
Поведение и вес: сладкая парочка	197
Что представляет собой коррекция поведения	198
Почему вы едите	198

Самостоятельная корректировка поведения	199
Датчик сигналов к еде	200
Борьба с сигналами к еде	200
Система приятельства	202
Разные виды программ похудения	202
Задаем правильные вопросы	203
Глава 18. Спорт: незаменимый компонент	205
Да! Пора заняться спортом	205
Основные плюсы занятий спортом	206
Упражнения и калории	206
Упражнения и мышцы	207
Упражнения и сердце	207
Упражнения и кости	208
Упражнения и мозг	209
Разработка программы упражнений	209
Шаг 1: проконсультируйтесь с врачом	210
Шаг 2: установите разумные цели	210
Шаг 3: выберите упражнения, которые подходят к вашему стилю жизни	211
Шаг 4: составьте расписание	213
Часть VI. Великолепные десятки	215
Глава 19. Десять мифов о диетах	217
Калории не считаются	217
Люди, которые едят быстро, толстеют быстрее тех, кто ест медленно	217
Употребление только одного — ладно, может, двух — продуктов гарантирует похудение	218
Начинать худеть можно, просто отказавшись от завтрака	218
Можно похудеть, если меньше потреблять жидкости	218
Вы толстеете, если едите два вида продуктов одновременно	219
От углеводов толстеют больше, чем от белков	219
Единственные подходящие упражнения для похудения — те, для которых приходится попотеть	220
Некоторые пищевые добавки сжигают жиры	220
После продуктов с высоким содержанием сахара еще больше хочется есть	220
Глава 20. Десять лучших диетических продуктов	221
Вода	221
Снятое молоко	222
Мускусная дыня	222
Помидоры	222
Салат-латук	223
Лук	223
Крупы	224
Куриная грудка	224
Тунец	224
Шоколад	225

Приложение	227
Калории и другие питательные вещества в пище	227
Таблица продуктов	229
Предметный указатель	300