

Содержание

От автора	5
Введение	7
Часть первая. Основные понятия, о которых нам стоит задуматься	13
Глава 1. Вес	15
Глава 2. ИМТ, естественный вес, жиры и здоровье	38
Глава 3. Метаболизм	53
Глава 4. Здоровье кишечника	63
Глава 5. Пищевое разнообразие	69
Выводы к первой части	71
Часть вторая. Похудение: как (не) надо делать	73
Глава 6. Ограничение калорий	75
Глава 7. Поддержание веса	85
Глава 8. Набор веса	88
Глава 9. Сознательное ограничение питания	93
Выводы по второй части	116
Часть третья. Возвращение внутреннего контроля, или как распознать биологические сигналы нашего тела ...	117
Глава 10. Голод	119
Глава 11. Сытость	138

Глава 12. Препятствия для правильного восприятия голода и сытости	147
Глава 13. Удовлетворение: секретный ингредиент	159
Выводы к третьей части	161
Часть четвертая. Ищем мотивацию	163
Глава 13. Почему люди садятся на диету	165
Глава 14. Факторы окружающей обстановки, социальные и экономические	169
Глава 15. Не только пища: вопрос идентичности	176
Выводы к четвертой части	179
Часть пятая. Как защитить себя от рынка диет	181
Глава 16. Похудение — это бизнес	183
Глава 17. Как защитить себя от иллюзии	186
Глава 18. Каким диетам можно доверять?	189
Глава 19. Несбалансированные диеты	190
Выводы к пятой части	201
Заключение	202
Напутствие	209
Глоссарий	210
Список литературы	220