

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
<i>Слова благодарности</i>	6
Введение	
ЛЕГКИЙ ПУТЬ К СИЛЬНОМУ ТЕЛУ	7
Глава 1. КАК ПОБЕДИТЬ В ВОЙНЕ С ЖИРОМ	
<i>Пора изменить свою жизнь при помощи программы питания Men's Health</i>	21
Глава 2. ВАША ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА	
<i>Оцените уровень своей физической подготовки при помощи тестов Men's Health и выявите свои сильные и слабые стороны</i>	37
Глава 3. МУЖСКОЕ ТЕЛО В 20, 30, 40 И БОЛЕЕ ЛЕТ	
<i>Все, что вам нужно знать о своем теле – в настоящем и будущем</i>	59
Специальный репортаж. АНАТОМИЯ ПУЗА	
<i>Пять причин, по которым так трудно убрать живот</i>	87
Глава 4. ПОЧЕМУ САМАЯ РАЗУМНАЯ ДИЕТА — ЭТО ОТСУТСТВИЕ КАКОЙ БЫ ТО НИ БЫЛО ДИЕТЫ	
<i>Как превратить жировую ткань в мышечную, ничем (на самом деле!) не жертвуя</i>	105
Глава 5. КАК ЗАСТАВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ СЖИГАТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЖИРОВ	
<i>Знакомьтесь с лучшей защитой организма от лишнего веса: мышечная масса</i>	115
Глава 6. ПРАВИЛА СИЛЫ И КРАСОТЫ MEN'S HEALTH!	
<i>Семь простых правил, которые позволят вам хорошо выглядеть и чувствовать себя всю жизнь</i>	133

Глава 7. СИСТЕМА ПИТАНИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО ПОХУДЕНИЯ <i>Откройте для себя восемь групп чудо-продуктов, которые составляют систему питания Men's Health и являются настоящим турбокомпрессором для ваших планов снижения веса</i>	155
Специальный репортаж. ЧТО БЫ СЪЕЛ МАКГАЙВЕР? <i>24 решения на все случаи жизни, будь то важное совещание или первое свидание</i>	181
Глава 8. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА MEN'S HEALTH <i>Самая лучшая программа тренировок – в тренажерном зале и не только</i>	191
Глава 9. ЕСЛИ ВАМ НЕИНТЕРЕСНО, ЗНАЧИТ, ВЫ ДЕЛАЕТЕ ЧТО-ТО НЕ ТО <i>Как приспособить тренировочную программу Men's Health к своим потребностям, не скучать и не уставать</i>	211
Бонусная глава. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ <i>Как с помощью правильно подобранной еды и упражнений улучшить сексуальную жизнь и получать от нее еще большее психологическое и физическое наслаждение</i>	231
Глава 10. ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ MEN'S HEALTH <i>Вкусные блюда для сытости и похудения</i>	245