

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
Измените свою фигуру .....	21
<i>Инструменты для изменения фигуры</i> .....	26
<i>Почему тип фигуры так много значит</i> .....	28
<i>Шесть шагов к успеху</i> .....	31
<b>ШАГ 1. Продержитесь первую неделю .....</b>	<b>37</b>
<i>Как происходит снижение веса</i> .....	39
<i>Секрет сигналов, посылаемых мозгу</i> <i>белковыми продуктами</i> .....	41
<i>Белки, которые нужны каждый день</i> .....	41
<i>Определение индивидуальной нормы потребления белков</i> .....	43
<i>Форсируйте начало своей программы</i> .....	45
<i>Энергетический коктейль</i> .....	47
<i>Форсированный план первой недели,</i> <i>или «Коктейль — коктейль — ужин!»</i> .....	51
<i>Ваши первые семь дней</i> .....	52
<i>Обязательно пейте воду</i> .....	56
<i>Дополняйте рацион витаминами и минералами</i> .....	57
<i>Как справиться с типичными трудностями</i> .....	58
<b>ШАГ 2. Подгоните программу под себя .....</b>	<b>63</b>
<i>Защита от провоцирующих продуктов и закусок</i> .....	69
<i>Провоцирующие продукты</i> .....	71
<i>Ваш оптимальный вес, фигура и жировая масса</i> .....	83
<i>Определение оптимального веса</i> .....	84
<i>Ваши потребности в калориях</i> <i>и предполагаемые темпы снижения веса</i> .....	86
<i>Определение индивидуальной потребности</i> <i>в белках — магические 29 %</i> .....	88
<i>Остальные компоненты рациона питания</i> .....	96
<i>Зерновые продукты</i> .....	101
<i>Секрет жира в «безуглеводных» диетах</i> .....	108
<i>Научное объяснение тяги к углеводам</i> .....	110
<i>Гликемический индекс, гликемическая нагрузка и калории</i> ....	111
<i>Дело не в рыбе, а в аквариуме</i> .....	118
<i>Следующий шаг</i> .....	121

### ШАГ 3. Приступайте к выполнению

<b>индивидуального плана .....</b>	<b>123</b>
<i>Составление меню и закупка продуктов .....</i>	126
<i>Неделя вторая: меню для изменения фигуры .....</i>	129
<i>Меню для женщин на неделю .....</i>	130
<i>Меню для мужчин на неделю .....</i>	139
<i>Советы по закупке продуктов .....</i>	148
<i>Питание вне дома .....</i>	152
<i>Питание дома .....</i>	161
<i>Питание в поездках .....</i>	162
<i>Питание в праздники .....</i>	164
<i>Рецепты .....</i>	166

### ШАГ 4. Закрепите свои привычки

<b><i>Искусство профилактики рецидивов .....</i></b>	<b>205</b>
<i>Промах-рецидив-поражение .....</i>	206
<i>Предпосылки, поступки, последствия .....</i>	209
<i>Стратегии преодоления последствий .....</i>	215
<i>Предотвращение рецидивов .....</i>	216
<i>Настройтесь, подготовьтесь, стартуйте, расслабьтесь и двигайтесь дальше .....</i>	218
<i>Убеждайте себя .....</i>	220
<i>Ведите записи .....</i>	221
<i>Определение и изменение моделей поведения .....</i>	223
<i>Как не действовать себе во вред .....</i>	223

### ШАГ 5. Вдохновение

<b><i>Пробудите свой внутренний голос и зрение .....</i></b>	<b>225</b>
<i>Стресс и релаксационная реакция .....</i>	228
<i>Научитесь прислушиваться к своему внутреннему голосу во время медитации .....</i>	231
<i>Научитесь прислушиваться к своему внутреннему голосу во время физических упражнений .....</i>	234
<i>Медитация вызывает вдохновение .....</i>	235
<i>Наука успеха .....</i>	238
<i>Истории успеха .....</i>	240
<i>Пишите собственную историю успеха .....</i>	248
<i>Как снижение веса и улучшение физической формы изменит вашу жизнь .....</i>	248
<i>Каждый день — это новая возможность .....</i>	250
<i>Вознаграждайте себя, чтобы поддержать темп .....</i>	251

<b>ШАГ 6. Физкультура на всю жизнь .....</b>	<b>253</b>
<i>Нужно больше двигаться .....</i>	255
<i>Сломайте барьеры .....</i>	256
<i>Аэробные упражнения и упражнения с сопротивлением .....</i>	260
<i>Упражняйте сердечную мышцу: аэробная нагрузка .....</i>	260
<i>Упражнения с преодолением сопротивления:</i>	
<i>зачем нужно «качать железо»? .....</i>	269
<i>Что нужно есть до и после тренировок .....</i>	294
<i>Как правильно составить программу упражнений .....</i>	297
<b>ШАГ 7. Усилители шейпинг-диеты</b>	
<b><i>Витаминные, минеральные и растительные</i></b>	
<b><i>добавки .....</i></b>	<b>299</b>
<i>Витамины и минералы .....</i>	302
<i>Основная группа витаминов и минералов .....</i>	307
<i>Витаминные, минеральные и растительные добавки</i>	
<i>для снижения веса .....</i>	317
<i>Как бороться с целлюлитом .....</i>	325
<b>Законы правильного питания</b>	
<b><i>и формирования фигуры .....</i></b>	<b>331</b>
<i>Закон 1: приход энергии = расход + запас .....</i>	335
<i>Закон 2: не все диеты одинаково хороши .....</i>	336
<i>Закон 3: мы хорошо приспособлены к голоданию .....</i>	340
<i>Закон 4: каждая диета кому-то подходит .....</i>	341
<i>Закон 5: белки, углеводы и жиры не так просты,</i>	
<i>как кажутся .....</i>	342
<i>Наука о фигуре: жир на животе .....</i>	343
<i>Всего лишь начало .....</i>	346
<b>Приложение .....</b>	<b>349</b>
<i>Наука о заменителях пищи .....</i>	350
<i>Наука о белках .....</i>	363
<i>Белок — самый сытный из всех продуктов .....</i>	364
<i>Аминокислоты и гормональные сигналы .....</i>	365
<i>Наука о фигуре и жировых отложениях .....</i>	372
<i>Женский жир .....</i>	373
<i>Брюшной жир .....</i>	375
<i>Мозговые центры и телесный жир .....</i>	377
<i>Гены и ожирение .....</i>	381
<i>Резюме .....</i>	383

Наука об анализе биоэлектрического сопротивления .....	384
<i>Подводное взвешивание</i> .....	385
<i>Раствор трития и общее содержание калия в теле</i> .....	388
<i>DEXA (двухэнергетическая рентгеноспектральная</i> <i>абсорбциометрия)</i> .....	391
<i>Анализ биоэлектрического сопротивления</i> .....	392
<i>Использование индекса массы тела</i> <i>для оценки жировой массы тела</i> .....	395
<i>Достоинства и ограничения методики</i> <i>анализа биоэлектрического сопротивления</i> .....	399
Наука о хороших и плохих жирах .....	401
<i>Различные виды жиров и жирных кислот</i> .....	402
<i>В чем значение фактора насыщенности</i> .....	403
<i>Химия полиненасыщенных жиров</i> .....	406
<i>Требования к содержанию жирных кислот в рационе</i> .....	407
<i>Соотношения и воспаления</i> .....	409
<i>О чем умолчал Аткинс</i> .....	410
<i>Рак и полиненасыщенные жиры</i> .....	411
<i>Самые лучшие жиры в умеренном количестве</i> .....	412
<i>Неужели нас обманывали?</i> .....	413
Наука о зерновых продуктах и коктейлях .....	415
<i>Сравнение зерновых продуктов с энергетическим</i> <i>коктейлем</i> .....	420
<i>Пищевая ценность зерновых продуктов</i> .....	422
Наука о физических упражнениях и наращивании мышц .....	424
<i>Продукты становятся топливом для ваших мышц</i> .....	424
<i>Что происходит внутри мышечных клеток:</i> <i>аденозинтрифосфат и креатинфосфат</i> .....	426
<i>Аэробный и анаэробный метаболизм</i> .....	429
<i>Запасы гликогена в мышцах</i> <i>и физические упражнения</i> .....	433
<i>Как мышцы адаптируются к упражнениям</i> .....	435
<i>Жиры служат топливом для легких упражнений</i> <i>и упражнений на выносливость</i> .....	438
<i>Какой объем упражнений считается достаточным?</i> .....	440
<i>Рекомендации по объему упражнений</i> .....	440
<i>Сколько калорий вы сжигаете?</i> .....	442
<i>Наращивание мускулатуры: основные принципы</i> <i>упражнений на развитие силы</i> .....	444

---

Наука о витаминах и минералах .....	450
<i>Беременность и врожденные дефекты</i> .....	452
<i>Иммунная функция</i> .....	454
<i>Сердечно-сосудистые заболевания</i> .....	455
<i>Рак</i> .....	458
<i>Ожирение и диабет</i> .....	462
<i>Безопасность витаминов</i> .....	463
<i>Заключение</i> .....	465
Составление текущих планов и ведение дневника .....	466
<i>Как вести персональный дневник</i> .....	466
<i>Если намеченный вес кажется слишком большим</i> .....	467
<i>Если намеченный вес кажется вам         слишком маленьким</i> .....	467
Выражение признательности .....	471