

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ ПОЧЕМУ ЭТО — НЕ ДИЕТА	9
ОТ АВТОРА	14

КАК ПОХУДЕТЬ ЗА 12 НЕДЕЛЬ

ХУДЕТЬ ИЛИ НЕ ХУДЕТЬ,	
ИЛИ ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?	26
Правильно ли вы питаетесь?	33
Последствия ожирения	36
ОТ ЧЕГО ЛЮДИ ТОЛСТЕЮТ, ИЛИ В ЧЕМ ПРИЧИНЫ	
ЛИШНЕГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ	39
Физиологические причины	42
Генетическая предрасположенность	42
Эндокринные нарушения	44
Прием медикаментов	45
Внешние факторы	47
Образ жизни	47
Пищевые привычки	48
Неудовлетворенные потребности	49
Стресс	50
Импульсивность при выборе пищи	52
Неудовлетворительный сон и усталость	52
Невозможность различать физическое и эмоциональное	
состояние	54
Тревога и другие болезненные чувства	55
Сексуальные проблемы	56
Социальное окружение	57
Низкая физическая активность	58

ПРОГРАММА ИЗМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК И ОБРАЗА ЖИЗНИ ЗА 12 НЕДЕЛЬ

НУЛЕВАЯ НЕДЕЛЯ	63
Время и ресурсы	63
Постановка цели	64
Визуализация желаемого образа	66
Дневник питания	67
Задания нулевой недели	68
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	69
Анализ пищевого дневника	70
Вредные пищевые привычки	72
Составляем списки вредных и целевых здоровых привычек . .	73
Корректировка режима питания и рациона	75
Задания первой недели	76
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	77
Анализ результатов предыдущей недели	78
Список ситуаций, приводящих к перееданию	79
Нормализация сна	81
Налаживание питьевого режима	84
Списки полезных и вредных продуктов	85
График снижения веса	86
Задания второй недели	88
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	89
Анализ результатов предыдущей недели	90
Система поощрений	93
Задания третьей недели	94
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ	95
Анализ результатов предыдущей недели	96

Пищевая пирамида доктора Ионовой для снижения веса	99
Фрукты	101
Овощи	103
Молочные продукты	105
Крахмалистые продукты	106
Белковые продукты	108
Жировые продукты	110
Подсчет порций в пищевом дневнике	111
Принципы письменного планирования	112
Рабочий день	116
Выходной день	116
Задания четвертой недели	118
ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ	119
Анализ результатов предыдущей недели	123
Круг поддержки и саботажники	124
Срывы и рецидивы	127
Задания пятой недели	130
ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ	131
Анализ результатов предыдущей недели	132
Голод и аппетит	133
Шкала голода	137
Задания шестой недели	140
СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ	141
Анализ результатов предыдущей недели	142
Оценка навыков здорового пищевого поведения	143
Основы продуктового шопинга	147
Правило № 1: всегда ходите в магазин сытыми	147
Правило № 2: внимательно читайте этикетки	147
Правило № 3: ходите в магазин со списком или дайте себе установку покупать только здоровые продукты	148
Здоровые способы приготовления еды	150
Задания седьмой недели	150

ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ	151
Анализ результатов предыдущей недели	152
Симптомы стресса	155
Физиологические	155
Интеллектуальные	156
Эмоциональные	157
Поведенческие	157
Шкала психологического стресса	158
Питание при стрессе	161
Задания восьмой недели	164
ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ	165
Анализ результатов предыдущей недели	
Препятствия к снижению веса	168
Ожирение не рассматривается как хроническое состояние	169
Социально-экономический статус	170
Дефицит времени	171
Люди-саботажники	172
Прием некоторых лекарств	172
Злоупотребление психоактивными веществами	172
Психологические препятствия	173
Нарушения пищевого поведения	173
Депрессия	174
Насилие, плохое обращение родителей и посттравматический стресс	175
Синдром дефицита внимания	175
Сезонные аффективные расстройства	176
Стресс	176
Наруженное восприятие своего тела	177
Задания девятой недели	179
ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ	181
Анализ результатов предыдущей недели	182
Зачем нужна физическая активность	186
Компоненты физической формы и развивающие их упражнения	187

Правильная программа тренировок	190
Правильный план тренировки	192
Питание при физической активности	193
Белки не являются основным источником энергии для ФА	194
Железо	197
Кальций	198
Антиоксиданты	198
Задания десятой недели	200
ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	201
Анализ результатов предыдущей недели	202
Задания одиннадцатой недели	211
ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	213
Анализ результатов одиннадцатой недели	214
Правильно ли вы питаетесь?	215
Оценка навыков здорового пищевого поведения	218
Рекомендованная калорийность рациона	223
Пищевая пирамида для сохранения веса	224
ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА	227
ИСТОРИИ УСПЕХА	229
ЛИЧНЫЕ ЗАПИСИ	251
График снижения веса	261
Список здоровых завтраков, супов, основных блюд, гарниров, салатов и десертов	262
Конец программы	264
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	265
БЛАГОДАРНОСТИ	267
ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ	271
Пристрастие к нездоровой пище	271
Фастфуд	271
Калорийные напитки	273

Джанкфуд	278
Орехи и сухофрукты	280
Жирные молочные продукты	281
Кондитерские изделия	282
Красное мясо	282
Колбаса и мясная нарезка	283
Соусы	284
«Легкие» продукты	284
Консервы	286
Неправильный режим приема пищи	286
Еда — как психологический фактор	292
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (НУТРИЕНТЫ)	294
Макронутриенты	295
Углеводы	296
Гликемический индекс	299
Клетчатка (пищевые растительные волокна)	303
Жиры	304
Белки	309
Вода	312
Микронутриенты	315
Водорастворимые витамины	315
Витамин С (аскорбиновая кислота)	315
Витамин В1 (тиамин)	318
Витамин В ₂ (рибофлавин)	319
Витамин В ₆ (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин)	321
Витамин В ₁₂ (цианкобаламин)	323
Фолиевая кислота	325
Ниацин (витамин PP)	327
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота, пантетиен)	329
Биофлавоноиды (витамин Р)	331
Жирорастворимые витамины	333
Витамин А (ретинол)	333
Витамин Е (токоферол — «потомство несущий»)	335
Витамин D (кальциферол)	337
Витамин К	339
ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК (форма на 1 неделю)	341