

# 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
<b>Правильно ли вы питаетесь?</b> . . . . .	33
<b>Последствия ожирения</b> . . . . .	36
ОТ ЧЕГО ЛЮДИ ТОЛСТЕЮТ, ИЛИ В ЧЕМ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ . . . . .	39
<b>Физиологические причины</b> . . . . .	42
Генетическая предрасположенность . . . . .	42
Эндокринные нарушения . . . . .	44
Прием медикаментов . . . . .	45
<b>Внешние факторы</b> . . . . .	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

<b>Пищевая пирамида доктора Ионовой для снижения веса . . .</b>	<b>99</b>
Фрукты . . . . .	101
Овощи . . . . .	103
Молочные продукты . . . . .	105
Крахмалистые продукты . . . . .	106
Белковые продукты . . . . .	108
Жировые продукты . . . . .	110
<b>Подсчет порций в пищевом дневнике . . . . .</b>	<b>111</b>
<b>Принципы письменного планирования . . . . .</b>	<b>112</b>
Рабочий день . . . . .	116
Выходной день . . . . .	116
<b>Задания четвертой недели . . . . .</b>	<b>118</b>
<b>ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ . . . . .</b>	<b>119</b>
<b>Анализ результатов предыдущей недели . . . . .</b>	<b>123</b>
<b>Круг поддержки и саботажники . . . . .</b>	<b>124</b>
<b>Срывы и рецидивы . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>Задания пятой недели . . . . .</b>	<b>130</b>
<b>ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ . . . . .</b>	<b>131</b>
<b>Анализ результатов предыдущей недели . . . . .</b>	<b>132</b>
<b>Голод и аппетит . . . . .</b>	<b>133</b>
<b>Шкала голода . . . . .</b>	<b>137</b>
<b>Задания шестой недели . . . . .</b>	<b>140</b>
<b>СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>Анализ результатов предыдущей недели . . . . .</b>	<b>142</b>
<b>Оценка навыков здорового пищевого поведения . . . . .</b>	<b>143</b>
<b>Основы продуктового шопинга . . . . .</b>	<b>147</b>
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
<b>Задания седьмой недели . . . . .</b>	<b>150</b>

<b>ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>Анализ результатов предыдущей недели . . . . .</b>	<b>152</b>
<b>Симптомы стресса . . . . .</b>	<b>155</b>
Физиологические . . . . .	155
Интеллектуальные . . . . .	156
Эмоциональные . . . . .	157
Поведенческие . . . . .	157
<b>Шкала психологического стресса . . . . .</b>	<b>158</b>
<b>Питание при стрессе . . . . .</b>	<b>161</b>
<b>Задания восьмой недели . . . . .</b>	<b>164</b>
 <b>ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ . . . . .</b>	 <b>165</b>
<b>Анализ результатов предыдущей недели</b>	
<b>Препятствия к снижению веса . . . . .</b>	<b>168</b>
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
Нарушенное восприятие своего тела . . . . .	177
<b>Задания девятой недели . . . . .</b>	<b>179</b>
 <b>ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ . . . . .</b>	 <b>181</b>
<b>Анализ результатов предыдущей недели . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>Зачем нужна физическая активность . . . . .</b>	<b>186</b>
<b>Компоненты физической формы и развивающие</b>	
<b>их упражнения . . . . .</b>	<b>187</b>

<b>Правильная программа тренировок . . . . .</b>	<b>190</b>
Правильный план тренировки . . . . .	192
<b>Питание при физической активности . . . . .</b>	<b>193</b>
Белки не являются основным источником энергии для ФА . . .	194
Железо . . . . .	197
Кальций . . . . .	198
Антиоксиданты . . . . .	198
<b>Задания десятой недели . . . . .</b>	<b>200</b>
<b>ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ . . . . .</b>	<b>201</b>
<b>Анализ результатов предыдущей недели . . . . .</b>	<b>202</b>
<b>Задания одиннадцатой недели . . . . .</b>	<b>211</b>
<b>ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ . . . . .</b>	<b>213</b>
<b>Анализ результатов одиннадцатой недели . . . . .</b>	<b>214</b>
<b>Правильно ли вы питаетесь? . . . . .</b>	<b>215</b>
<b>Оценка навыков здорового пищевого поведения . . . . .</b>	<b>218</b>
<b>Рекомендованная калорийность рациона . . . . .</b>	<b>223</b>
<b>Пищевая пирамида для сохранения веса . . . . .</b>	<b>224</b>
<b>ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>ИСТОРИИ УСПЕХА . . . . .</b>	<b>229</b>
<b>ЛИЧНЫЕ ЗАПИСИ . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>График снижения веса . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>Список здоровых завтраков, супов, основных блюд, гарниров, салатов и десертов . . . . .</b>	<b>262</b>
<b>Конец программы . . . . .</b>	<b>264</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>265</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .</b>	<b>267</b>
<b>ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ . . . . .</b>	<b>271</b>
<b>Пристрастие к нездоровой пище . . . . .</b>	<b>271</b>
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
<b>Неправильный режим приема пищи . . . . .</b>	<b>286</b>
<b>Еда — как психологический фактор . . . . .</b>	<b>292</b>
<b>ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (НУТРИЕНТЫ) . . . . .</b>	<b>294</b>
<b>Макронутриенты . . . . .</b>	<b>295</b>
Углеводы . . . . .	296
Гликемический индекс . . . . .	299
Клетчатка (пищевые растительные волокна) . . . . .	303
Жиры . . . . .	304
Белки . . . . .	309
Вода . . . . .	312
<b>Микронутриенты . . . . .</b>	<b>315</b>
Водорастворимые витамины . . . . .	315
Витамин С (аскорбиновая кислота) . . . . .	315
Витамин В <sub>1</sub> (тиамин) . . . . .	318
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин) . . . . .	319
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин) . . . . .	321
Витамин В <sub>12</sub> (цианкобаламин) . . . . .	323
Фолиевая кислота . . . . .	325
Ниацин (витамин РР) . . . . .	327
Витамин В <sub>5</sub> (пантотеновая кислота, пантетеин) . . . . .	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
<b>ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК (форма на 1 неделю) . . . . .</b>	<b>341</b>