

СОДЕРЖАНИЕ

Почему возникла необходимость написать еще одну книгу о питании	3
Ожирение: трагедия или фарс?	6
Статистика и ее роль в искажении сознания	15
Чудесное «плацебо»	20
Кто сказал, что у вас лишний вес?	25
Система калорий и сохранение энергии	34
Почему мы все-таки толстеем?	39
Ожирение и невежество, война с природой	45
Правила, которые ведут к ожирению.	50
Маленькая и большая ложь или причины передания	56
Основные принципы питания	62
Первый принцип: есть то, что хочется и когда хочется	68
Первый вспомогательный принцип — раздельное питание	78
Второй вспомогательный принцип: пища должна быть заработана	88
Третий вспомогательный принцип — забыть о своем весе и перестать считать калории	94
Четвертый вспомогательный принцип: избавиться от гипноза коллективной еды	102



Пятый вспомогательный принцип: выработка позитивного мышления и создание положительного образа.	110
Шестой вспомогательный принцип: получать от еды удовольствие.	119
Седьмой вспомогательный принцип — не зависеть от принципов.	128
О стуле, который не является предметом мебели. . .	134
Голод, аппетит и то, что под них маскируется.	144
Как нельзя худеть (основные ошибки).	151
Общий обзор диет	157
Особенности «французской диеты»	164
Этапы пищевой программы.	169

