

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

<i>Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос</i>	5
---	---

ГЛУПОСТЬ № 1

<i>Это все наследственное, мне никогда не похудеть, у нас кость широкая</i>	11
1. ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА	11
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ	17
3. АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ	22
4. КОРРЕКЦИЯ ВЕСА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ	27
5. ЭФИРНОЕ МАСЛО В МЕДИЦИНЕ	33
6. ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС	38

ГЛУПОСТЬ № 2

<i>Это у меня гормональный сбой, вот я и толстая</i>	45
1. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЕНАВИСТНОМ ЖИРЕ	45
2. ЛИШНИЙ ВЕС И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА	51
3. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ ЭЗОТЕРИКИ И ЧЕРНОЙ МАГИИ	56
4. ПСИХОЗ ПОХУДЕНИЯ	67

ГЛУПОСТЬ № 3

<i>Изнуряющие тренировки</i>	75
1. СТАТУС-КВО СОБСТВЕННОГО ТЕЛА: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗМЕНЕНИЯМ	75
2. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ САКРАЛЬНЫЕ ТАЙНЫ? ..	81
3. ПРАВИЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ. С ЧЕГО НАЧАТЬ?	86

ГЛУПОСТЬ № 4

<i>Для коррекции фигуры пробовать все, что рекламируют</i>	93
1. КАК НЕ ПОПАСТЬ НА УДОЧКУ ШАРЛАТАНОВ	93
2. ПИТАНИЕ И СПОРТ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ	96
3. МИФЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	100

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	107
-------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

<i>Величины суточных энергетических потребностей для взрослого человека</i>	109
---	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

<i>Содержание минералов и микроэлементов в продуктах питания</i>	112
--	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

<i>Противопоказания к применению эфирных масел</i>	115
--	------------