

УДК. 613.2
ББК. 54.15
К 66

Оглавление

Корешкин И. А.

К66 Все способы похудения. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.:
Невский диалект, 2001. — 250 с: ил.

В книге рассмотрены все основные причины образования избыточного веса и известные на сегодняшний день способы похудения. Тем не менее, читатель должен понимать, что индивидуальные причины избыточного веса разнообразны. Никакая диета или программа физических упражнений не способна стать панацеей для всех и каждого. Потому советы и рекомендации, содержащиеся в этой книге, ни в коем случае не заменят советов и рекомендаций врача. Познакомившись с книгой, проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы выбрать наиболее подходящий для вас способ нормализации веса.

Для широкого круга читателей.

Введение.....	6
Правила похудения.....	16

Глава 1	26
Какова ваша нормальная масса тела?.....	28
Расчет нормальной массы тела.....	28
Применение формул.....	28
Применение таблиц.....	29
Объем жировой ткани.....	29
Идеальная масса тела.....	33
Типичные ошибки измерения массы тела.....	40
Определение степени ожирения.....	41

Глава 2	
Каковы причины вашей полноты.....	44
Первичное и вторичное ожирение.....	44
Энергетический баланс организма.....	46
Наиболее простой метод подсчета	
нормальной калорийности суточного рациона.....	47
Пищевое поведение человека.....	62
Качество и объем питания.....	68
Вредные пищевые привычки.....	82
Почему человек принимает пищу?.....	82
Малоподвижность.....	86
Критические периоды жизни.....	89
Ожирение и здоровье.....	91

Глава 3	
Все существующие способы похудения.....	94
Психотерапевтические методы.....	99
Методика психокоррекции Г. Н. Сытина.....	100

ISBN 5-7940-0086-4

© Корешкин И. А., 2001
© Невский Диалект, 2001

Другие способы саморегуляции и самовнушения	109
Голодание	111
Методика полного лечебного голодания	114
Особенности лечебного голодания при ожирении	120
Осложнения при лечебном голодании	120
Виды диет	123
Нормокалорийные (рациональные)	
сбалансированные диеты	124
Низкокалорийные сбалансированные диеты	126
Низкокалорийные несбалансированные диеты	130
Селективные (односторонние) диеты	135
Искусственные диеты	139
Натуропатические диеты	142
Контрастные диеты (разгрузочные дни)	152
Физические методы	156
Физические упражнения	156
Лекарственное лечение	160
Гормональные препараты	160
Анорексигенные средства	162
Заменители сахара	165
Ингибиторы липазы	169
Ингибиторы обратного захвата	
серотонина и норадреналина	169
Средства на основе клетчатки	172
Применение трав	174
Хирургическое лечение	178
Операции на органах брюшной полости	179
Косметические операции	184
Временные процедуры	185
Акупунктура	188
Методика иглокалывания при лечении ожирения	188
Комплексные программы	191
Первый уровень	193
Второй уровень	193
Третий уровень	194
Применение программ 1-го уровня —	
самостоятельное похудение	195

Применение программ 2-го уровня —	
только с участием специалистов	195
Прогаммы 3-го уровня —	
только по строгим показаниям	196

Глава 4	198
Как похудеть	200
Создание собственной программы	201
Постановка цели	203
Изучение и анализ информации	212
Составление плана	215
Коррекция плана в процессе осуществления программы	221
Достижение цели и закрепление успеха	222
Визит к врачу	224
Обследование	224
Вы похудели. Что будет дальше?	225
Чем может помочь хирург?	225

Глава 5	227
Как удерживать вес	229
Действуйте правильно	229
Поставьте перед собой новую цель	230
Никогда не обвиняйте себя	231
Получайте удовольствие	231
Опасайтесь рекламы	231
Не останавливайтесь	231
Избегайте ошибок	231

Заключение	236
Приложение	236
Энергетическая ценность и состав пищевых продуктов	236
Оценка общей двигательной активности	236

Список литературы_44
 документ скачан с сайта "книги по медицине" <http://www.mmbook.ru>