

УДК. 613.2

ББК. 54.15

К66

Корешкин И. А.

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

В книге рассмотрены не 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.

Оглавление

Введение.....	6
Правила похудения.....	16
Глава 1	26
Какова ваша нормальная масса тела?.....	26
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
Программы 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