

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Чудо или работа	10
Как противостоять агрессивной рекламе	13
Мишени воздействия рекламы	17
Тесты самопроверки на зависимость от рекламы...	19
ПСИХОГЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ	22
Ожирение — уродство или болезнь?	23
Дискриминация по внешнему виду	26
Сила воли: самопомощь	28
Поддержка родственников при снижении веса: мифы и реальность	31
Причины ослабления воли: астения, тревога, депрессия. Ранние признаки	32
Экспресс-методы самодиагностики астении, тревоги, депрессии	33
Психологические тесты самопроверки	35
Методы самопомощи при тревоге	41
Связь тревоги и переедания	52
Детские корни переедания	53
Вина — одна из психологических причин переедания	54
Всегда ли осознаются психологические причины лишнего веса?	56
«Оральная оргазм»	57
Переедание темного времени года	58
Утешение едой — знак депрессии. Терапия радостями	61
Гнев — причина переедания	63
Самодиагностика агрессивности	64
Как не переедать после конфликтов. Правила поведения в споре	67
Методы использования своей агрессии в мирных целях	70

Нужна ли мужу стройная жена?	76
Синдром жертвы — одна из причин лишнего веса	79
Самодиагностика и самопомощь при синдроме жертвы	83
Манипулятор и способы его нейтрализации	89
Шопинг: как не скунить все на своем пути	98
Грудной возраст — время формирования расстройств приема пищи	100
Нервная анорексия и ее происхождение	102
Семья — источник пищевых традиций	105
Пищевые соблазны и борьба с ними	110
ДИЕТЫ	113
«Я ем как птичка и не худею»	113
«Очень кушать хочется» — не всегда от голода	113
Грамотный режим питания. Гимн завтраку	114
«Не могу без сладкого»	116
Ликбез по счету калорий	119
Дневник питания	119
Синдром вечерней еды и «пищевого сновидного»	121
Несбалансированное питание — источник настоящего голода	122
Ликбез по профилактике авитаминозов	124
Дефицит микроэлементов — источник голода	125
Белковое голодание — самая частая причина переедания	126
Дефицит пептинов и клетчатки — причина чувства голода	127
Перерастянутый желудок — «синдром удава» и методы самопомощи	128
Голод и аппетит	131
Гастроэнтерологические причины переедания	131
«У меня в роду все толстые»: мифы и реальность	133
Детские корни неправильных пищевых привычек	133

Периоды жизни женщины, опасные в плане переедания	134
Диеты гипокалорийные и авторские	138
Вегетарианство	145
Краткосрочные экспресс-диеты	147
Готовое питание. Евродieta	150
Разгрузочные дни — плата за вчерашнее застолье	151
Правильная скорость снижения массы тела на диете	153
Профилактика «рикошета»	154
Диета не должна стать психозом	155
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	157
Повседневные нагрузки и физкультура	157
Необходимость и противопоказания	158
Инструктаж по тренажерам	159
Зарядка под наркозом. Ежедневно	159
Упражнения для проблемных зон у неснивших и занятых	161
Особенности личной физкультуры, связанные с биографией	164
Водные процедуры в программе снижения веса	165
Физкультурная расплата за диетическую погрешность	167
Подбор адекватных нагрузок	168
ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ, ХИРУРГИЧЕСКИЕ И ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ	170
Фармакологические средства коррекции алиментарного ожирения	170
Лекарства, влияющие на изменение массы тела ...	172
Хирургическое лечение ожирения	174
Прогноз при прекращении лечения	175
Анализ предыдущих ошибок	176
Выбор клиники для реализации собственной программы снижения веса	177

«Help people change» — инструмент формирования нового образа жизни	178
Кейс-менеджмент: создание нового стиля питания, физической активности, стрессоустойчивости	179
Хотеть недостаточно, надо действовать	188