

Spis treści

I. Ciało, umysł, dieta

Wstęp	9
Odżywianie a zdrowie – podstawy dietetyki	11
Otyłość w świecie wysokorozwiniętym	33
Problemy zdrowotne, społeczne i psychiczne związane z otyłością	36
Głód i apetyt	40
Zaburzenia odżywiania	44
Fizyczne aspekty otyłości: rola genów	48
Czy rzeczywiście pora przejść na dietę?	50
Jak organizm reaguje na dietę odchudzającą?	65
O czym warto pamiętać przed rozpoczęciem kuracji?	74

II. Kuracje odchudzające. Przewodnik

Dieta „Zegar biologiczny”	80
Dieta dla uzależnionych od czekolady	84
Plaski brzuch – dieta Rosemary Conley	87
Dieta „kombinowana”	90
Dieta wegetariańska	93
Dieta na biodra i uda – Rosemary Conley	97
Dieta przyspieszająca przemianę materii – Rosemary Conley	101
Dieta „LifePoints”	104
Dieta Plan F	107
Dieta Dean'a Ornish'a – Jedz więcej, waż mniej	111
Dieta Pritikina	113
Rewolucja glukozowa	115
Czynnik G	118
Strażnicy Wagi	121
Dieta surówkowa	124
„Spalacz” tłuszczu	126
Nowa dieta biogeniczna	129
Kuracja odchudzająca Judith Wills	132
Dieta dla uzależnionych od węglowodanów	136
Dieta Scarsdale	141
Niewskazane	143
Podsumowanie	148

III.

Program zdrowego odżywiania się i ćwiczeń

Program na sześć miesięcy	153
Wskaźnik masy ciała (BMI) w ciągu sześciu miesięcy	159
Cele w pierwszym miesiącu	160
Cele w drugim miesiącu	176
Cele w trzecim miesiącu	192
Cele w czwartym miesiącu	208
Cele w piątym miesiącu	224
Cele w szóstym miesiącu	240
Wartość kaloryczna produktów	257
Owoce	257
Warzywa	261
Orzechy, pestki, ziarna	269
Produkty zbożowe	270
Mleko i produkty mleczne	273
Jajka i produkty jajeczne	275
Mięso i produkty mięsne	276
Ryby, owoce morza	279
Przyprawy, sosy, zupy	281
Słodyczne i przekąski	282
Napoje alkoholowe	284
Napoje bezalkoholowe	285
Tłuszcze	286