

УСПЕШНОЕ ПОХУДАНИЕ

• хуедем правильно
хлбббм цбзвнпрно

• импульсная
диета
цнбббс
ннццлпрснбб

• лекарство от
килограммов
кнпцббзвнпнов
пекбббство от

• как
победить
целлюлит
пбнццунл
побббднлр
кбк

• работа над
ошибками
отпнрбкннл
бббббб над



**краткий
практикум**

Оглавление

Вместо предисловия	4
Работа над ошибками	6
Почему человек толстеет?	10
Является ли причиной тучности переедание?	10
Гиподинамия как возможная причина избыточного веса	11
Передается ли избыточный вес по наследству?	12
Избыток веса и нарушение баланса питательных веществ в пище. В чем вина углеводов?	13
Как предупредить нарастание веса?	19
Так как же все-таки похудеть?	25
Какой должна быть диета?	30
Какие бывают диеты?	32
Комбинированная программа снижения веса	40
Возможности лекарственного лечения (лекарственные препараты и биоактивные добавки)	44
Обязательны ли физические нагрузки?	47
Зачем нужны массаж и водные процедуры?	50
Что такое целлюлит?	51
Возможности хирургического лечения	52
Что полезно было бы знать и учитывать при снижении веса?	53
Что может и зачем нужен врач?	55
Заключение	56
Приложения	60

САМАРСКИЙ НИИ ДИЕТОЛОГИИ И ДИЕТОТЕРАПИИ

443058, г.САМАРА, ул. А. МАТРОСОВА, 6

ТЕЛ./ФАКС: (846) 995-04-08

995-92-95

<http://www.d-slim.ru>

e-mail:d-slim@samaramail.ru