

615, 874  
ГЧ9

М.ГИНЗБУРГ

# УСПЕШНОЕ ПОХУДАНИЕ

- худеем правильно

*худеем правильно*

- импульсная диета

*диета*

*импульсная*

- лекарство от килограммов

*лекарство от*

*килограммов*

- как

*победить целлюлит*

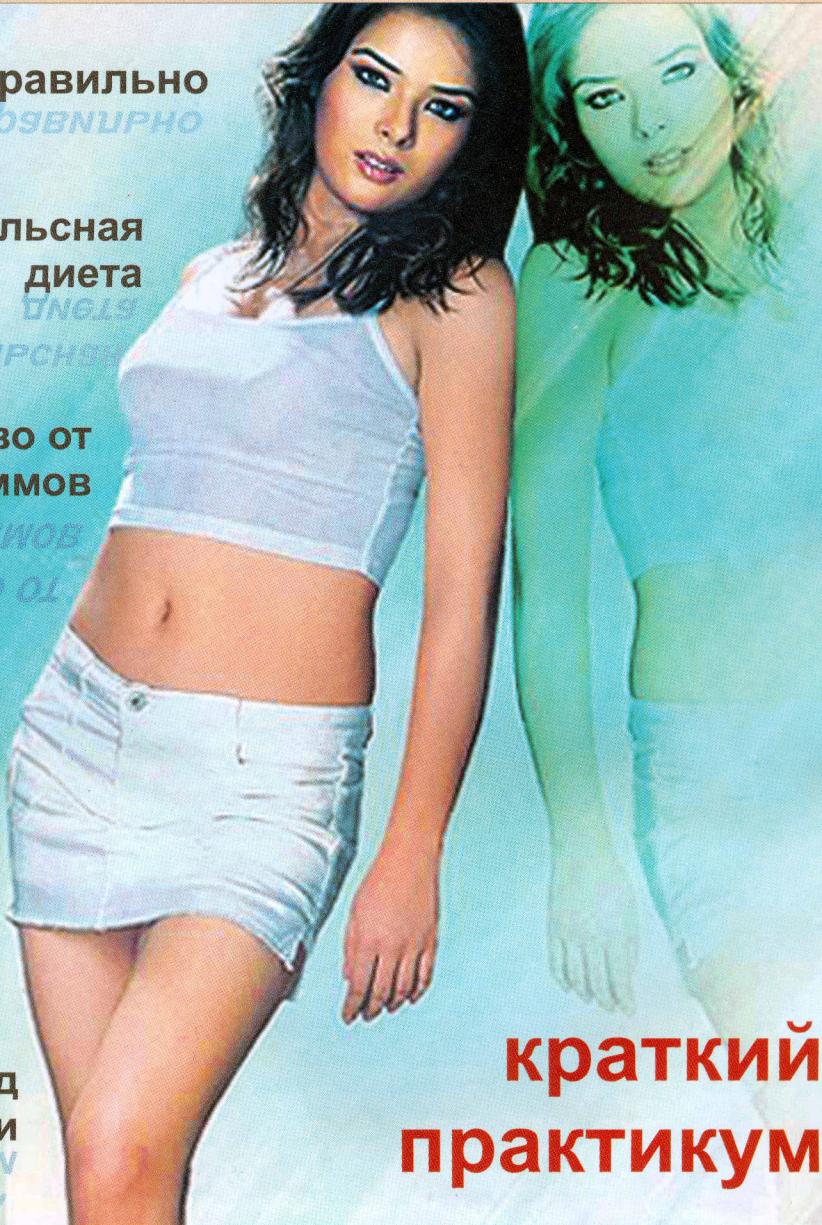
*победить целлюлит*

*как*

- работа над ошибками

*работа над ошибками*

*ошибками*



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