

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Красивая и стройная</b> .....	<b>5</b>
Стройная фигура .....	5
Красота в истории .....	7
Современная красота .....	9
Возраст и фигура .....	12
Формулы стройной фигуры .....	14
Улучшаем осанку .....	17
Улучшаем внешний вид .....	22
<b>Глава 2. Избыточный вес</b> .....	<b>24</b>
Жировая ткань .....	24
Ожирение .....	30
Избыточный вес .....	34
Ожирение и статистика .....	35
Контроль снижения веса .....	43
Целлюлит .....	45
<b>Глава 3. Депрессия, мнительность и страхи</b> .....	<b>49</b>
Депрессия и вес .....	49
Мнимая полнота у подростков .....	61
Страхи, тревоги и фобии .....	64
<b>Глава 4. Физические нагрузки</b> .....	<b>72</b>
Физические упражнения .....	74
Тонкая талия .....	76
Разминка .....	77
Упражнения для пресса .....	79
Упражнения на стройную фигуру .....	82
Сколиоз .....	89
Пешком за здоровьем .....	93
<b>Глава 5. Питание</b> .....	<b>96</b>
Эмоции и питание .....	96
Биологическая активность .....	98
Пищевое поведение .....	99
Избыточное питание .....	100
О вреде диет .....	102
Голодание .....	107

Соя и ваше здоровье.....	112
Шунгитовая вода.....	114
Мумие.....	117
<b>Глава 6. Таблетки и крема для похудения.....</b>	<b>122</b>
Гербалайф.....	122
Пилюли Ультравит Шланк и другие.....	123
Бромелайн.....	125
Тайские таблетки.....	127
Ускорители метаболизма.....	128
Ксеникал (орлистат).....	130
Крем для похудения.....	131
Крем от морщин.....	132
Крем с женскими гормонами.....	134
<b>Глава 7. Технические средства для похудения.....</b>	<b>137</b>
Вибромассажеры.....	137
Миостимуляторы.....	139
Кремлевская таблетка.....	142
<b>Глава 8. Психологические методы снижения веса ....</b>	<b>144</b>
Советы медиков.....	144
Метод доминанты и избыточный вес.....	147
Метод доминанты в спорте.....	160
Медитация на образ совершенства и гармонии.....	163
<b>Глава 9. Особые случаи.....</b>	<b>169</b>
Худеем после родов.....	169
Лишний вес и счастье.....	173
Секреты Голливуда.....	179
<b>Глава 10. Про любовь и не только.....</b>	<b>182</b>
Мнение ученых.....	182
О любви.....	187
О страстном влечении.....	195
Хочу его разлюбить.....	198
Учимся общаться.....	202
<b>Заключение.....</b>	<b>211</b>
<b>Литература.....</b>	<b>216</b>