

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Убрать ненавистные килограммы раз и навсегда! | |
| Новая диетология профессора Ниши | 5 |
| В чем суть естественного питания? | 6 |
| САМАЯ ГЛАВНАЯ НАША ОШИБКА В ПИТАНИИ | 9 |
| Вареная пища и избыточный вес напрямую связаны друг с другом! | 10 |
| Ваша программа похудения | 12 |
| КАК ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ ПРОГРАММУ ПОХУДАНИЯ | 15 |
| Как есть меньше | 15 |
| Сколько раз в день ели наши предки | 15 |
| Как происходит усвоение пищи или почему можно пропустить завтрак | 16 |
| Что такое генетическое обжорство | 17 |
| Причины переедания | 19 |
| Как отучить себя от переедания | 21 |
| Почему пить воду нужно именно через каждые полчаса? | 23 |
| Старайтесь пить жесткую воду | 25 |
| Откуда брать воду хорошего качества? | 28 |
| От каких продуктов отказаться | 31 |
| Чем опасен рафинированный сахар? | 32 |
| В чем опасность молока | 37 |
| В чем опасность зерновых | 40 |
| В чем опасность мяса | 48 |
| Чем опасны раздражители вкуса: поваренная соль, соусы, специи | 60 |
| Чем опасны жиры | 79 |
| Как питаться, чтобы получить энергию Жизни | 82 |
| Как правильно готовить овощи | 85 |
| Как правильно употреблять фрукты | 89 |
| Орехи и семечки | 93 |
| Как организовать правильный режим питания | 95 |
| Утро | 95 |
| День | 96 |
| Вечер | 98 |

| | |
|--|------------|
| Время года и индивидуальные особенности человека тоже имеют значение | 99 |
| Как сочетать разные продукты | 104 |
| Как компенсировать вред от несочетаемых продуктов | 109 |
| Как не допустить накопления токсинов и поддерживать чистоту кишечника | 111 |
| Роль клетчатки в борьбе с запорами | 113 |
| Диета Бирхера-Беннера, стимулирующая функции кишечника | 117 |
| Как покончить со старыми пищевыми привычками | 118 |
| Перед голоданием нужно избавиться от паразитов | 119 |
| 36-часовое голодание | 122 |
| Советы Ниши | 124 |
| Если трудно решиться на голодание, начните с разгрузочных дней | 135 |

РЕЦЕПТЫ ПОХУДАНИЯ

| | |
|---|------------|
| Меню для полных | 137 |
| Перед завтраком | 137 |
| Завтрак | 138 |
| Обед | 143 |
| Ужин | 146 |
| Рецепты блюд | 150 |
| Осенние, зимние и весенние супы | 150 |
| Летние супы | 151 |
| Настои из растительных и молочных продуктов | 152 |
| Зимние овощные блюда | 154 |
| Весенние блюда из овощей и трав | 156 |
| Летние и осенние блюда из овощей и трав | 157 |
| Всесезонные блюда натуральной кухни | 158 |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приложение. ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ НИШИ

| | |
|--|-----|
| Правило здоровья № 1. Твердая ровная постель | 173 |
| Правило здоровья № 2. Твердая подушка-валик | 174 |
| Правило здоровья № 3. Упражнение «Золотая рыбка» | 177 |
| Правило здоровья № 4. Упражнение для капилляров | 179 |
| Правило здоровья № 5. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней» | 180 |
| Правило здоровья № 6. Упражнение для спины и живота | 184 |