

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА . . . . .	9
НЕ СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ . . . . .	13
ГОТОВИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО . . . . .	25
ПРЕДПОЧИТАТЬ ПРОСТОЕ . . . . .	35
ЕСТЬ МЕНЬШЕ КОЛБАСЫ . . . . .	44
ЕСТЬ МЕНЬШЕ МАЙОНЕЗА . . . . .	54
ЕСТЬ БЕЗ ХЛЕБА . . . . .	61
ЗАМЕНИТЬ ОБЫЧНУЮ МУКУ НА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВУЮ . . . . .	67
НЕ ДОБАВЛЯТЬ САХАР В ЧАЙ . . . . .	79
НЕ БРАТЬ КОФЕ «С СОБОЙ» . . . . .	85
ЕСТЬ ГОРЬКИЙ, А НЕ МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД . . . . .	94
НЕ ПРИНОСИТЬ В ГОСТИ СЛАДОСТИ . . . . .	103

ВЫБИРАТЬ ЙОГУРТЫ БЕЗ ДОБАВОК . . . . .	107
ПИТЬ ВОДУ ВМЕСТО СЛАДКИХ НАПИТКОВ . . . . .	114
ПИТЬ ВОДУ, КОГДА ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ . . . . .	126
РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯТЬ РЫБУ. . . . .	130
РЕГУЛЯРНО ПИТЬ ВИТАМИН D . . . . .	140
ДОБАВЛЯТЬ К БЛЮДАМ ВОДОРОСЛИ . . . . .	147
НЕ ДОСАЛИВАТЬ . . . . .	161
ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИИ . . . . .	173
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕСТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ . . . . .	184
ДОБАВЛЯТЬ ЗЕЛЕНЬ . . . . .	197
ВЫРАЩИВАТЬ ЗЕЛЕНЬ САМОМУ . . . . .	202
КОМБИНИРОВАТЬ МАСЛА . . . . .	207
ДОБАВЛЯТЬ СЕМЕНА . . . . .	216
НОСИТЬ С СОБОЙ ОРЕХИ . . . . .	225
ЕСТЬ СВЕЖЕЕ . . . . .	233
ЗАПЕКАТЬ, А НЕ ЖАРИТЬ . . . . .	240
ЗАМОРАЖИВАТЬ ЕДУ . . . . .	245
ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ ПРОДУКТЫ В ДРУГУЮ УПАКОВКУ . . . . .	256
ВЫБРАСЫВАТЬ ИСПОРЧЕННОЕ . . . . .	265

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕДУ ПОЛНОСТЬЮ . . . . .	270
ДЕЛАТЬ СМУЗИ . . . . .	277
ПОЧАЩЕ ЕСТЬ КАШУ ПО УТРАМ . . . . .	286
НЕ ОБЪЕДАТЬСЯ НА НОЧЬ . . . . .	294
ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ . . . . .	299
ЕСТЬ МЕДЛЕННО . . . . .	303
НЕ ЕСТЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ . . . . .	308
ДЕЛАТЬ ЕДУ КРАСИВОЙ . . . . .	314
ФОТОГРАФИРОВАТЬ ЕДУ . . . . .	320
ПРОБОВАТЬ НОВОЕ . . . . .	326
ИНОГДА ЕСТЬ ВРЕДНОЕ . . . . .	332
СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ . . . . .	336
НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ СЕБЯ ДОЕДАТЬ . . . . .	341
УСТРАИВАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ . . . . .	352
НЕ ВЕСТИСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ ЕДУ . . . . .	359
НЕ ПОДДАВАТЬСЯ НА АКЦИИ В МАГАЗИНЕ . . . . .	366
ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ . . . . .	376
НАВОДИТЬ ПОРЯДОК . . . . .	385
ПОЧАЩЕ ГУЛЯТЬ . . . . .	390
ВЫСЫПАТЬСЯ . . . . .	395

**КАЖДУЮ СУББОТУ СМОТРЕТЬ ПРОГРАММУ  
«ЖИВАЯ ЕДА» НА НТВ . . . . . 403**

**Список использованной  
и рекомендуемой литературы . . . . . 405**

**Алфавитный указатель . . . . . 410**