

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ, ИЛИ ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!.....	9
--	---

01

РПП – ЭТО СЕРЬЕЗНО.....	18
-------------------------	----

ВИДЫ РПП.....	22
---------------	----

ПРИЧИНЫ РПП.....	32
------------------	----

ФАКТОРЫ РИСКА РПП.....	37
------------------------	----

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО!.....	38
------------------------------	----

ЧТО В ИТОГЕ?.....	41
-------------------	----

02

МОТИВАЦИЯ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ, ИЛИ С ЧЕГО НАЧАТЬ?.....	42
---	----

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ.....	45
--------------------------	----

САМЫЙ ХУДШИЙ ДЕНЬ.....	48
------------------------	----

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ.....	49
---------------------	----

УЗНАЙ ЭТОТ ГОЛОС!.....	51
------------------------	----

ПОДДЕРЖКА - В БЛИЗКИХ.....	53
----------------------------	----

ЧТО В ИТОГЕ?.....	54
-------------------	----

03

НОРМАЛИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ	56
НОРМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.....	60
ДИЕТЫ И ДРУГИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРАВИЛА.....	61
ЧЕМ ОПАСНО НЕДОЕДАНИЕ.....	66
СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?.....	69
ВЫСЫТЫ ПЕРЕЕДАНИЙ.....	72
ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЙ.....	75
ПИЩЕВЫЕ ПРАВИЛА.....	78
ВОССТАНОВЛЕНИЕ НОРМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ – «ПРАВИЛО ТРЕХ».....	88
ПОЛЬЗА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ.....	93
ЕДА ДЛЯ РАДОСТИ.....	101
ВЕСТИ ЛИ ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК?.....	105
ГОЛОД И СЫТОСТЬ.....	106
КАКИЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ТРУДНОСТИ.....	109
ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ.....	113
ЧТО В ИТОГЕ?.....	114

04

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ, ИЛИ КОМПЕНСАЦИЯ ПЕРЕЕДАНИЙ	116
ТРЕНИРОВКИ ВО ВРЕД.....	118
ОЧИЩЕНИЕ.....	125
ЧТО В ИТОГЕ?.....	131

05

УЛУЧШАЕМ ОТНОШЕНИЯ С ТЕЛОМ.....132

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ.....136

ШАГ 1. КРИТИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ

К ДИЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....138

ШАГ 2. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕС.....142

ШАГ 3. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ МОТИВЫ.....146

ШАГ 4. УКРЕПЛЯЙТЕ САМООЦЕНКУ.....148

ШАГ 5. ПЕРЕСТАНЬТЕ ФИКСИРОВАТЬСЯ

НА «НЕДОСТАТКАХ».....154

ШАГ 6. НЕ СРАВНИВАЙТЕ!.....158

ШАГ 7. ХВАТИТ ПРЯТАТЬСЯ!.....160

ШАГ 8. БРОСАЕМ ВЫЗОВ ОЩУЩЕНИЮ

ПОЛНОТЫ.....168

ШАГ 9. БЛАГОДАРИТЕ СВОЕ ТЕЛО.....171

ШАГ 10. ЗАБОТА О СЕБЕ.....172

ШАГ 11. ВИДЕТЬ СВОЮ КРАСОТУ.....173

ШАГ 12. ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНОГО

ОБРАЗА ТЕЛА.....175

ЧТО В ИТОГЕ?.....179

06

ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ.....182

КАК ВЕРНУТЬ МЕНСТРУАЦИЮ.....186

ЖИЗНЬ В БОЛЬШОМ ТЕЛЕ

И ВЕСОВАЯ ДИСКРИМИНАЦИЯ.....187

ОЖИРЕНИЕ И ДЕПРЕССИЯ.....190

ЧТО НЕ ТАК С ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА.....191

А КАК ЖЕ ЗДОРОВЬЕ?.....193

КАК РАСПОЗНАТЬ ФЭТФОБИЮ?.....195

ЧТО В ИТОГЕ?.....197

07

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ.....198

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРОГРЕСС.....201

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РПП В ПРОШЛОМ.....203

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ВОЗВРАЩЕНИЯ РПП.....205

ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ?.....209

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ.....211

ОТ БОГО ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ.....214

ЧТО В ИТОГЕ?.....217