

Содержание

Предисловие	5
Выбираем продукты	11
ПРОДУКТОВЫЙ ШОПИНГ	19
Выбираем молочные продукты	19
Выбираем воду	25
Выбираем хлеб	29
Выбираем мясо/рыбу/птицу	31
Выбираем овощи и фрукты	32
Выбираем крупы/злаки	33
Выбираем растительное масло	37
Выбираем чай, не кофе	39
Выбираем приправы, специи, соль	44
ОБЛЕГЧАЕМ ПРОЦЕСС	55
Полезные способы приготовления пищи	61
Как рассчитать свою порцию	65

Режим питания	71
ШКАЛА ГОЛОДА	73
Строим рацион	81
Завтрак	81
Перекусы	96
Обед	96
Вечерний перекус	110
Ужин	114
Примерный рацион для одного хорошего дня	116
Баланс в питании	119
Гены и питание	123
Построим жизнь по часам	141
Гены	145
«Хватит считать калории»	147
Устойчивое питание	153
Принципы устойчивого питания	154

БАДы и витамины. Современные подходы	163
Питание для жизни	177
Питание в отпуске, путешествии	178
Питание в командировке	193
Алкоголь. Как правильно?	198
Идем в гости	201
Суперфуды — волшебные таблетки?	207
Семена чиа	208
Семена льна	209
Ягоды годжи	210
Спирулина	211
Решаем проблемы. Лечу едой	213
Головные боли, мигрени	213
Запоры	225
Железодефицитная анемия	243
ОРВИ. Простуда. Грипп	270



Сухость кожи	277
Здоровье органов желудочно-кишечного тракта	280
Холестерин	287
Спорт	295
Питание и спорт	311
Психология	313
Психология здоровья. Что это?	313
Волшебное напутствие	323
Приложение 1. ТОП-7 практических ошибок в питании	325
Приложение 2. ТОП-10 общих ошибок на пути к здоровому питанию	329