

Содержание

Для вас, наши дорогие спутницы жизни	11
Пролог	15

Глава 1

МНОГООБРАЗИЕ ЖИЗНИ

Мужчины как стулья	22
Как нас оценивают и выбирают	26
Мачо как носитель прекрасного генофонда	37
Причины и следствия	41
Зачем вообще лично вам нужно худеть? Мотивация	51
Голод как проявление самой сильной доминанты	73
Голод, который нам навязали	81
Почему же так сложно начать	87
Мотивация — правильная и неправильная	97
Мужчинам худеть легче	116
Несколько лайфхаков для эффективного похудения	132
О людях, которые непременно и упорно стремятся вас «похудеть»	146

Глава 2

ОТЧЕГО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ПОЛНЕЮТ МУЖЧИНЫ?

Взгляд со стороны	159
Я хочу разобраться!	170
Отчего же мы все-таки толстеем?	173
Не в цифрах счастье! Развенчаем-ка мы теорию калорийности ..	177
Толстый — значит, бедный!	191

Глава 3

СТРОЕНИЕ ИЛИ ОБУСТРОЙСТВО ЧЕЛОВЕКА

О том, как мы устроены	196
------------------------------	-----

Глава 4

ГОРМОНЫ

Так что же такое — эти гормоны?	204
Гормоны и нервы	205
Гармоничные отношения с гормонами	211
Немного истории	214
И все же истина, как всегда, где-то рядом	224
Жиронакапливающие гормоны	230
Положительные свойства инсулина	231
Взаимосвязь повышенного уровня инсулина и основных причин смертности	236
Инсулин повышает кровяное давление	238
Инсулин влияет на уровень холестерина в крови и индекс атерогенности	240
Инфаркт, инсульт	251
Инсулин стимулирует рост раковых опухолей.	253
Инсулин способствует развитию ожирения	255
Прыщи, угри, жирность кожи и инсулин	258
Инсулин и импотенция	258
Инсулин, деменция и болезнь Альцгеймера	260
Как же взять под контроль инсулин?	263
Гликемический индекс	264
Инсулинемический индекс	270

Глава 5

УГЛЕВОДЫ ЦАРСТВУЮТ НАД ИНСУЛИНОМ, А ИНСУЛИН ЦАРСТВУЕТ НАД ЖИРОВЫМИ КЛЕТКАМИ

Углеводы — общая информация	274
Углеводы с точки зрения химии	276
Какие бывают углеводы?	280
Полезные сложные углеводы	283
Простые углеводы	286
Все начинается в детстве	288
Сахар — зло	295
Эндорфинная (наркотическая) зависимость от углеводов	305
Несколько слов о шоколаде	309

Глава 6

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

Лептин	314
Адипонектин	319
Пролактин	321
Резистин	322

Глава 7

ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ГОРМОНЫ

То, что помогает нам худеть!	323
Адреналин — главный жиросжигающий гормон	327
Итак, дофамин!	333
Кортизол	335
Когда стресс действительно таит опасность	342
Клин клином вышибают	344

Глава 8

ТЕСТОСТЕРОН

Где живет мужская сила?	349
Чем полезен тестостерон	352
Факторы риска преждевременного старения	356
Настоящий полковник! Тестостерон и потенция	358
Тестостерон и лишний вес	360
Что же делать?	361
Анализы	363
Питание и уровень тестостерона	368
Тестостерон и спорт	369
Алкоголь и тестостерон	370
Употребление спиртных напитков	372

Глава 9

СОМАТОТРОПНЫЙ ГОРМОН

Алкоголь и гормон роста	380
Анализы	380
Как же он работает?	380

А.В. КОВАЛЬКОВ: СОДЕРЖАНИЕ

Терапия гормоном роста	381
По поводу развития онкологии	388
Наша нелишняя кожа	389
Когда еще не все потеряно. Стимуляция выработки собственного гормона роста	390
СТГ и физические нагрузки	396
А нужны ли вообще физические нагрузки?	399
Как все же заставить себя заниматься спортом	416
Идеальный способ физической нагрузки для вечно занятых мужчин	424

Глава 10

ЧТО ЕЩЕ ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ?

Глюкагон	430
Витамин D	432
Несколько слов о воде	437
Поговорим о «белом яде» — соли	444

Глава 11

НЕПОСРЕДСТВЕННО О САМОЙ ДИЕТЕ

С чего начать? Выводим лишнюю воду	453
Основной этап	454

Глава 12

ОБ АНАЛИЗАХ И ОБСЛЕДОВАНИЯХ

Анализы	458
Обследования	459