

VITA LONGA  ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ

СКОЛЬКО
НУЖНО СЪЕСТЬ,
ЧТОБЫ
ПОХУДЕТЬ



Москва 2012

ББК 41.3
С44

Оформление
Александр Литвиненко

*Оригинал-макет подготовлен при содействии
ООО «Авангард-БУКС»*

Сколько нужно съесть, чтобы похудеть. — М.: Че-
С44 ловек, 2012. — 224 с. (Vita longa)

ISBN 978-5-904885-45-8

ББК 41.3

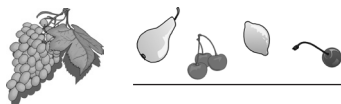
Подписано в печать 08.06.2012. Формат 84х108/32.
Гарнитура «Newton». Бумага офсетная. Усл. п.л. 11,76.
Тираж 1500 экз. Изд. № 139.
Заказ №

Издательство «Человек». 117218, Москва, а/я 111
Телефоны отдела реализации: 8(499) 124-01-73,
8(495) 662-64-30, 8(495) 662-64-31
E-mail: olimppress@yandex.ru, www.olimppress.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного
оригинал-макета в ООО «Типография Полимаг»
127242, Москва, Дмитровское шоссе, 107

ISBN 978-5-904885-45-8

© Издательство «Человек», оформление,
издание, 2012



Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Философия худеющего человека.....	5
Глава 2. Первые шаги на пути к новому образу жизни (определиться с целью, выбрать программу похудения).....	10
Глава 3. Худеем быстро (экспресс-диеты).....	17
За и против экспресс-диет.....	17
Английская диета.....	18
Антицеллюлитная диета	19
Разгрузочная диета.....	20
Бабушкина диета.....	21
Бескрахмальная диета.....	21
Диета Николая Баскова.....	22
Белая диета.....	22
Грейпфрутовая диета.....	23
Диета балерин.....	25
Диета «Неделька».....	25
Диета десяти продуктов.....	26
Диета на 12 дней.....	26
Диета Джей Ло.....	27
Диета Дженифер Анистон.....	27
Диета Института Благородных девиц.....	28
Диетаманекенщиц.....	29
Диета «Луковый суп».....	31
Летняя диета.....	32
Семидневка.....	33
Четырехдневная диета.....	34
Жокейская диета.....	35
Экстренная диета.....	35
Монодиеты.....	36
Абрикосовая диета.....	37
Авокадо-диета.....	37
Арбузная диета.....	38
Ананасовая диета.....	38
Ананасы и курица.....	39



Банановая диета.....	39
Банановый напиток.....	39
Виноградная диета.....	40
Гречневая диета.....	40
Диета на томатном соке.....	41
Мед и перец.....	41
Молочная диета.....	42
Морковная диета.....	42
Капустная диета.....	42
Картофельная диета (строгий вариант).....	43
Картофельная диета (щадящий вариант).....	44
Кефирная диета.....	44
Огуречная диета.....	45
Рисовая диета (строгий вариант).....	45
Рисовая диета (щадящий вариант).....	46
Творожная диета.....	46
Шоколадная диета.....	47
Черничная диета.....	47
Чечевичная диета.....	48
Экстремальная диета.....	48
Яблочная диета.....	49
Монодиетический комплекс.....	49
Глава 4. Популярные диеты	
(кремлевская и пр.).....	51
Кремлевская диета.....	51
Диета по группе крови.....	56
Очковая диета.....	60
Диета Кима Протасова.....	62
Французская диета Мишеля Монтиньяка.....	63
Диета мадам Жестан.....	66
Диета Майи Плисецкой.....	67
Японская диета.....	68
Диета Софи Лорен.....	70
Диета Джулии Робертс.....	71
Кефирная диета.....	72
Рисовая диета.....	73
Гречневая диета.....	75



Глава 5. Классические диеты	
(сбалансированные)	75
Принципы, на которых строится любая диета.....	76
Чего не стоит делать при похудении	
с помощью диеты.....	76
Низкокалорийная (1400 ккал)	
сбалансированная диета.....	77
Диета для постепенного снижения массы тела.....	78
Фантастическая диета.....	83
Макаронная диета.....	87
Польская диета.....	88
Малосолевая диета.....	92
Баррандовская диета.....	92
Чешская диета.....	94
Американская диета I.....	96
Американская диета II.....	97
Дары моря.....	99
Глава 6. Разгрузочные дни	101
Советы при проведении разгрузочных дней.....	102
Разгрузочные дни для поддержания веса	
(1 раз в неделю).....	104
Мясной разгрузочный день.....	104
Рыбный разгрузочный день.....	105
Разгрузочный день здоровья	
(1–2 раза в месяц).....	106
Овощной разгрузочный день.....	107
Молочные и кисломолочные	
разгрузочные дни.....	107
Гречневый разгрузочный день.....	109
Рисовый разгрузочный день.....	110
Яблочный разгрузочный день.....	110
Арбузный разгрузочный день.....	111
День сухофруктов.....	111
Капустный разгрузочный день.....	112
Огуречный разгрузочный.....	112
Разгрузочная недельная диета (контрастная диета).....	112
Летняя фруктово-овощная разгрузка.....	114



Влияние некоторых овощей и фруктов на организм человека.....	116
Глава 7. Раздельное питание.....	122
Что такое раздельное питание?.....	123
Принципы, достоинства и недостатки раздельного питания.....	126
Основные правила раздельного питания.....	127
Классификация продуктов.....	129
Раздельное питание для офисных работников.....	135
Глава 8. Питаемся правильно и худеем.....	136
Глава 9. Сколько надо пить, чтобы похудеть.....	140
Вода и человеческий организм.....	141
Минеральный состав воды.....	142
Минеральные воды.....	142
Питьевой режим.....	143
Как правильно пить воду, или мифы о воде.....	145
Водная диета.....	147
Причины отеков.....	148
Как увеличить потребление воды?.....	149
Глава 10. В помощь худеющим. Биодобавки.....	151
Глава 11. Лучшие рецепты для худеющих.....	154
Заключение.....	212
Для заметок.....	215