

Содержание

<i>Предисловие. Рецепт похудения: «три в одном»</i>	3
<i>Введение к программе. Ключевой рецепт похудения: авторская программа питания «Сибарит»</i>	7
<i>Первое. Основа программы — коктейль сибарита. Способ самостоятельного приготовления и применение</i>	13
1.1. Коктейль сибарита. Необходимые продукты	13
1.2. Способ самостоятельного приготовления и применение коктейля сибарита	15
1.3. Первые отзывы на программу	22
1.4. Существенные дополнения к этой главе	30
<i>Второе. Энергетическая ценность коктейля сибарита и суточная экономия калорий. Дневные пропорции белков, жиров и углеводов</i>	39
<i>Третье. Дневное меню на этапе интенсивного сбрасывания веса (от одной до шести недель)</i>	52
3.1. Сибаритское меню первых шести недель	52
3.2. Существенное дополнение к этой главе: гормоны, чувство сытости и... сибаритский завтрак	66
<i>Четвертое. Поддерживающий этап</i>	68
4.1. Основной вариант поддерживающего режима ...	68
4.2. Дополнительные варианты поддерживающего режима	69
4.3. Гуманная концепция похудения	72
4.4. Отзывы, примеры, обсуждения	75

Пятое. Физическая активность	88
Шестое. Программа «Сибарит» и уменьшение объемов частей тела. Кое-что дополнительно о подавлении голода	92
Седьмое. Психологическое восприятие программы «Сибарит»	100
Восьмое. Программа «Сибарит» и облегчение при различных недомоганиях	110
Девятое. Программа «Сибарит» для мужчин	115
Десятое. Подходит ли вам программа «Сибарит»	119
Одиннадцатое. Потеря веса. Краткие истории и свидетельства успеха. Доска почета «сибаритов» ..	125
Двенадцатое. Коктейль сибарита и другие системы питания	152
Тринадцатое. Основные ошибки при применении программы «Сибарит»	154
Четырнадцатое. Рецепты блюд для худеющих	167
14.1. Как разнообразить свой стол	167
14.2. Сибаритские рецепты	169
Пятнадцатое. Ответы на наиболее часто задаваемые вопросы	219
15.1. Общие вопросы. Программа «Сибарит» и здоровье	219
15.2. Приготовление коктейля	225
15.3. Сибаритское меню интенсивного этапа	230
15.4. Поддерживающий этап	237
15.5. Программа «Сибарит» и нарушения	238
15.6. Разное	240

Шестнадцатое. Курьезы	243
16.1. Памятка для приступающих к программе «Сибарит» (составлена участниками Форума «Страна-Сибария»)	243
16.2. Ночное приключение Елены Стояновой	243
16.3. Коктейлемания	244
16.4. «Страна-Сибария»	248
Послесловие	250