

Содержание

Часть 1	
Программа	9
Введение	11
Глава 1. Программа 52 маленьких перемен	14
Глава 2. Основа успеха	21
Часть II	
52 недели перемен	27
Неделя 1. Пейте воду!	29
Неделя 2. Спите вдоволь	34
Неделя 3. Вставайте с дивана	40
Неделя 4. Ведите дневник питания	47
Неделя 5. Воспринимайте стакан как наполовину полный	54
Неделя 6. Принимайте мультивитамины	61
Неделя 7. Все принесенное с улицы должно оставаться на улице	64
Неделя 8. Ешьте овощи	70
Неделя 9. Наслаждайтесь одиночеством	79
Неделя 10. Уделите время растяжке	85
Неделя 11. Читайте надписи на упаковках	97
Неделя 12. Дышите глубже	108
Неделя 13. Ешьте вашу кашу	114
Неделя 14. Сохраняйте чистоту... и природу	120
Неделя 15. Пусть ваши зерна будут цельными	128
Неделя 16. Громче смейтесь	136
Неделя 18. Пропотейте	145
Неделя 19. Ради любви к фруктам	154
Неделя 20. Найдите в жизни цель	162
Неделя 21. Ешьте органическое	169
Неделя 22. Переходите на нежирные молочные продукты	177
Неделя 23. Постройте здоровые отношения	183
Неделя 24. Не увеличивайте порции	190
Неделя 25. Станьте сильнее	197
Неделя 26. Сходите на рыбалку	215
Неделя 27. Возвращайте	226
Неделя 28. Будьте осторожнее с напитками	231
Неделя 29. Просто скажите «нет»	239
Неделя 30. Утолите свой голод	246
Неделя 31. Еще один поцеловался с пылью	252
Неделя 32. Жареные, быстрые и злобные	259
Неделя 33. Выберите себе хобби	263
Неделя 34. Пост и умеренность	270

Неделя 35. Что случилось, док?	277
Неделя 36. Что у вас на плите?	287
Неделя 37. Назад, к природе	295
Неделя 38. Китайская грамота	303
Неделя 39. Контролируйте помехи	315
Неделя 40. общайтесь	324
Неделя 41. считайте бобы	332
Неделя 42. Укрепите свою сердцевину	339
Неделя 43. Практикуйте разумное питание	347
Неделя 44. Участвуйте в собственной жизни	354
Неделя 45. О боже мой — орехи, семечки и масла!	361
Неделя 46. Глубоко под кожей	367
Неделя 47. Снизьте потребление натрия	379
Неделя 48. Сбалансируйте бюджет	388
Неделя 49. Покупайте с умом	396
Неделя 50. И восходит солнце	404
Неделя 51. Наслаждайтесь разумно	413
Неделя 52. Осознайте свою духовность	419
Часть III	
Инструменты и ресурсы	427
Благодарности	447
Об авторе	448