

УДК 613.2
ББК 51.230
М23

Переводчик Александра Самарина
Редактор Юлия Лысенко

Манн Т.

М23 Секреты лаборатории питания: Наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет / Трейси Манн. — Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 278 с.

ISBN 978-5-9614-5764-3

Вы не считаете свой вес идеальным, выбираете диету пожестче, но толку от этого немного. Вы мучаете себя голодом и держите форму, вот только настроение при этом ни к черту. Весы для вас — самый строгий судья, но все ваши мечты — о чем-то вкусном и запретном. Каждому, кто боролся с лишним весом, знакомы эти проблемы. Как их избежать? Какие ошибки мы допускаем, пытаясь привести себя в форму? Актуальная и провокационная книга профессора Трейси Манн, основателя лаборатории здоровья и питания Миннесотского университета, дает четкие ответ на эти вопросы. Опираясь на современные научные данные и огромный личный опыт, автор объясняет, почему популярные диеты не работают. Манн, посвятившая изучению темы больше 20 лет, утверждает: худеть ради соответствия навязанным шаблонам не просто бессмысленно, а опасно для здоровья. Вес, в котором вам комфортно, в котором вы чувствуете себя здоровым и довольным, — вот идеал, к которому нужно стремиться. Только за него и имеет смысл бороться, и профессор Трейси Манн подскажет, с чего начать и как удержать результат.

УДК 613.2
ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Traci Mann, 2015
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5764-3 (рус.)
ISBN 978-0-06-232923-3 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	9
------------------	---

Часть I	
ПОЧЕМУ ДИЕТЫ ПОДВОДЯТ.....	13

Глава 1	
Диеты не работают	15

Глава 2	
Почему диеты не работают: биология, стресс и запретный плод	29

Глава 3	
Мифическая сила воли.....	45

Часть II	
ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ НЕ ВСТУПАТЬ В БОРЬБУ	61

Глава 4	
Диеты вредны.....	63

Глава 5	
Ожирение не смертный приговор.....	79

Часть III	
КАК ДОСТИЧЬ НАИМЕНЬШЕГО ЗНАЧЕНИЯ ЗАДАННОГО ДИАПАЗОНА МАССЫ ТЕЛА (сила воли не требуется).....	99

Глава 6	
Несколько уроков от поджарой свиньи.....	101

Глава 7	
Как заставить друзей игнорировать печенью	117

Глава 8	
Не называйте яблоко полезным	131

Глава 9	
Найдите, когда выключить мозг	147
Глава 10	
Как успокоить астронавта	159

Часть IV

ВЕЛИЧИНА МАССЫ ТЕЛА — НЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ 171

Глава 11	
Почему надо покончить со стереотипами и принять свое тело	173
Глава 12	
О реальных причинах необходимости физических упражнений и формировании привычки к ним	185
Заключительные слова: есть диета — смысла нет.	205
Благодарности	209
Примечания	215
Об авторе	277