

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	9
ДВА ШАГА ДО КЕТО	12
I СТРОИМ МЕТАБОЛИЧЕСКУЮ МАШИНЕРИЮ	17
ГЛАВА 1. Кетоперезагрузка 101 — что, как и почему	19
ЧТО ТАКОЕ КЕТО?	20
КЕТО — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ПОЛЬЗОЙ ГОЛОДАНИЯ, НЕ ИЗНУРЯЯ СЕБЯ!	24
КЕТОПЕРЕЗАГРУЗКА — ЭТО НЕ КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА	27
ПЕРЕХОДИМ НА КЕТО ПРАВИЛЬНО	30
ГЛАВА 2. Наша цель — метаболическая эффективность. Закладываем основу похудения, крепкого здоровья и долголетия	36
МЫ РОЖДЕНЫ, ЧТОБЫ СЖИГАТЬ ЖИРЫ	38
КЕТО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ	41
ЭВОЛЮЦИЯ КЕТОЗА	45
КЕТО ПРОТИВ УГЛЕВОДНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	48
СЕКРЕТ ПОПУЛЯРНОСТИ НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ И КЕТО-ДИЕТ	51
ГЛАВА 3. Польза кето для здоровья	55
КЕТО И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ	56
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ	58
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	67

II ПЕРЕЗАГРУЖАЕМ МЕТАБОЛИЗМ ЗА 21 ДЕНЬ	81
ГЛАВА 4. 21-дневная программа перезагрузки метаболизма	83
21-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕЗАГРУЗКИ МЕТАБОЛИЗМА. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	87
ГЛАВА 5. Отказываемся от вредных продуктов и находим им полезную замену.....	92
КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ: ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ И ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ.....	94
ГОЛОДНЫ ДО РЕЗУЛЬТАТА? НИКАКОГО ГОЛОДА, ТОЛЬКО ТЕРПЕНИЕ.....	103
ГЛАВА 6. Что такое высокожировая, низкоуглеводная «первобытная» модель питания.....	105
НОВАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ	108
ЖИРЫ.....	110
БЕЛКИ	112
УГЛЕВОДЫ.....	115
АЗЫ ПЕРВОБЫТНОЙ/ПАЛЕОМОДЕЛИ ПИТАНИЯ	117
21-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕЗАГРУЗКИ МЕТАБОЛИЗМА. ПЛАН ПИТАНИЯ	119
ГЛАВА 7. Кетогенный образ жизни.....	133
ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ: БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ, ПОДНИМАЙТЕ ТЯЖЕСТИ, ЗАЙМИТЕСЬ СПРИНТОМ!	134
СОН: ТИШИНА, ТЕМНОТА И СПОКОЙСТВИЕ	144
СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: СБАВЬТЕ ОБОРОТЫ И СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ!....	148
И СНОВА — ВПЕРЕД!	153
III ПЕРЕХОДИМ НА КЕТО	155
ГЛАВА 8. Вы готовы? Последние приготовления перед стартом	157
УТРЕННЕЕ ГОЛОДАНИЕ.....	159
КЕТОПЕРЕЗАРУЗКА. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭКЗАМЕН.....	163
ГЛАВА 9. Переходим на кето!	167
ТЩАТЕЛЬНО СЧИТАЙТЕ УГЛЕВОДЫ	170

РУКОВОДСТВО ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ БЕЛКА	172
КЕТОМАТЕМАТИКА	175
ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И ОНЛАЙН-КАЛЬКУЛЯТОР МАКРОНУТРИЕНТОВ	180
КЕТОГЕННАЯ СРЕДА.....	181
СПОРТ И КЕТО — ИЗБЕГАЙТЕ ХРОНИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК!.....	182
КЕТО. ПЛАН ПИТАНИЯ.....	183
ГЛАВА 10. Продвинутое стратегии ускорения прогресса	194
КЕТО И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ МАССЫ	196
«ГОЛОДНЫЕ» ТРЕНИРОВКИ	198
СИЛОЙ ПЕРЕПРОГРАММИРУЕМ ГОРМОНЫ АППЕТИТА	201
ГЛАВА 11. Финишная прямая. А что потом?	206
ДОЛГОСРОЧНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ.....	211
ГЛАВА 12. Рецепты кетоперезагрузки	218
Блюда для быстрого перекуса и подзарядки после тренировок.....	314
Варианты наполнителя для жировых бомбочек	315
ПРИЛОЖЕНИЕ	335
СПОРТСМЕНЫ. ОСОБЕННОСТИ	336
КЕТОНОВЫЕ ДОБАВКИ.....	337
МАКРОНУТРИЕНТЫ И НЕМНОГО НАУЧНЫХ ФАКТОВ.....	341
ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ	342
ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ КЕТОНОВ.....	345
РАБОТА НАД ОШИБКАМИ	348
БЛАГОДАРНОСТИ.....	359
ССЫЛКИ.....	361
ОБ АВТОРАХ	369