

Содержание

Введение.....	7
---------------	---

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА ПИТАНИЯ

Правило 1. Чистые промежутки.....	15
Правило 2. Пищевое окно.....	22
Правило 3. Пищевой хронотип.....	30
Правило 4. Завтрак.....	37
Правило 5. Ужин.....	44
Правило 6. Количество приемов пищи.....	53

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕЖИМА

Правило 7. Ешьте, когда голодны.....	63
Правило 8. Пауза перед едой.....	74
Правило 9. Медленная еда.....	80
Правило 10. Пищевое воздержание (фастинг).....	88
Правило 11. Рефиды и «сладкие дни».....	97
Правило 12. Метаболическая гибкость и циркадная синхронизация.....	104

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ПРОДУКТОВ

Правило 13. Цельные продукты.....	117
Правило 14. Калорийная и нутриентная плотность пищи.....	126
Правило 15. Разнообразие питания.....	136
Правило 16. Быстрая и медленная еда.....	144
Правило 17. Хранение и готовка.....	153
Правило 18. Вкусная еда.....	163

ПРОДУКТЫ

Правило 19. Углеводы	173
Правило 20. Жиры	187
Правило 21. Белки	198
Правило 22. Водный баланс	209
Правило 23. Баланс натрия — калий	216
Правило 24. Индивидуальные особенности	222
Алфавитный указатель	234