

INDICE

Introduzione	9
Prefazione. I fatti sono meglio delle ipotesi	13
Ringraziamenti	19
Capitolo 1. Prendetevi del tempo. Dovete conoscere le regole di base <i>prima</i> di iniziare	21
Ecco di cosa si tratta.....	22
La verità sulla cellulite.....	25
Quello che dovete sapere sulla riduzione focalizzata.....	27
Come sapere se la vostra salute è a rischio a causa del peso	29
Se raggiungi un certo peso, potresti metterti nei guai	33
Perché il vostro problema di peso non dipende solo da un vostro errore.....	37
Il Capitolo 1 in Poche Parole.....	40
Capitolo 2. Come motivarvi	43
La formula che fa miracoli.....	44
Il Capitolo 2 in Poche Parole.....	53

Capitolo 3. Modi sicuri per fallire nella perdita di peso	55
La verità sulla dieta come strategia per perdere peso.....	56
La verità sull'esercizio come strategia per perdere peso.....	71
Introduzione alla strategia dianex (dieta + esercizio)	79
Il Capitolo 3 in Poche Parole.....	79
Capitolo 4. La strategia della dieta	81
Ciò che molte persone <i>non</i> sanno a proposito delle calorie	84
Perché alcune cose che mangiate hanno calorie e altre no.....	85
In cinque minuti saprete di quante calorie avete veramente bisogno ogni giorno	86
Come riuscire nel tentativo di perdere peso	94
Non riducete le calorie senza aver prima letto questo	109
Come calcolare la percentuale di grassi, carboidrati e proteine nella vostra dieta.....	116
Un errore comune che le persone fanno durante la dieta	119
Come iniziare... oggi!.....	122
Il Capitolo 4 in Poche Parole.....	125
Capitolo 5. La strategia dell'esercizio	127
Lasciate riposare le scarpe da ginnastica e la palestra - vi sto solo chiedendo di fare una cosa	129

Ecco come perdere peso facendo quello che vi piace fare.....	133
Come iniziare... oggi!.....	137
Il Capitolo 5 in Poche Parole.....	141
Capitolo 6. Cosa hanno in comune le persone che controllano con successo il proprio peso.....	143
Fatti poco conosciuti sulle persone che mantengono il peso perduto	145
Ecco perché so che voi potete perdere peso e mantenere il peso perduto.....	153
Il Capitolo 6 in Poche Parole.....	154
Capitolo 7. Come raggiungere un obiettivo e mantenerlo.....	157
Ecco da dove dovete iniziare	157
Dopodiché, fate un buon uso della vostra motivazione.....	159
Per superare gli ostacoli lungo la strada, provate questo.....	161
La cosa più importante su cui focalizzarsi	163
Conclusione.....	167
Bibliografia	169
Schede bianche dell'apporto calorico e schede dell'attività fisica.....	175
Scheda dell'apporto calorico.....	180
Scheda delle strategie di esercizio	183