

# Оглавление

Календарь на 2014 год . . . . .	6
Календарь на 2015 год . . . . .	7
Введение . . . . .	8
Глава 1. Наши привычки . . . . .	10
Глава 2. Самодисциплина для достижения желаемых результатов . . . . .	13
Глава 3. Стадии зашлакованности организма . . . . .	15
Глава 4. Составляющие здорового образа жизни . . . . .	17
Физическая активность . . . . .	18
Постулаты здорового питания . . . . .	21
Голодание ради здоровья . . . . .	23
Рекомендованный график голоданий . . . . .	25
Время для отдыха . . . . .	25
Красота и здоровье, правильный уход за телом . . . . .	27
Глава 5. Как постройнеть и закрепить результат навсегда . . . . .	29
Глава 6. С чего начать? . . . . .	32
Основные рекомендации . . . . .	32
Режим дня . . . . .	33
Режим питания . . . . .	34
Заключение, или Если в сутках не хватает часов . . . . .	38
Интернет-ресурсы . . . . .	41

<b>Список литературы</b> . . . . .	<b>41</b>
<b>Приложение 1</b> . . . . .	<b>42</b>
<b>Приложение 2</b> . . . . .	<b>45</b>
<b>Как пользоваться ежедневником</b> . . . . .	<b>48</b>
Форма «Начало года» . . . . .	50
Самые важные задачи года . . . . .	51
Форма «Начало месяца» . . . . .	52
Форма «Конец месяца» . . . . .	53
Форма «Конец года» . . . . .	54
Мои результаты . . . . .	55
<b>Пример заполнения формы «день»</b> . . . . .	<b>56</b>
<b>Ежедневник ЗОЖ</b> . . . . .	<b>57</b>