



**ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ПУБЛИЧНАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ИНФОРМАЦИОННО- БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ  
ОТДЕЛ**



**Чудесная диета,  
ИЛИ  
Как стать стройным**

**Рекомендательный список литературы**

**Краматорск, 2016**

**Составитель:** Победаш Г.А.  
**Компьютерный набор:** Победаш Г.А.  
**Ответственный за выпуск:** Труш Н.В.

**Чудесная диета, или Как стать стройным [Текст] :**  
**рекомендательный список литературы / сост.: Победаш Г.А. -**  
**Краматорск, 2016. - 16 с.**



51.230

А 23

**Агаджанов, С. А. Новая диета: для всех и для каждого [Текст] / С. А. Агаджанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Миссия плюс, 1991. - 62 с.**

Имеются экземпляры: КХ (1)

В книге автор предлагает принципиально новый подход в организации рационального и лечебного питания, базирующийся на трех универсальных диетах, применение которых способствует продлению жизни человека, активному долголетию.

Она снабжена специальными таблицами, используя которые, каждый может легко выбрать наиболее оптимальный для себя режим питания.

Книга написана доступным языком и рассчитана как на медиков, так и на широкий круг читателей.



53.51

Б89

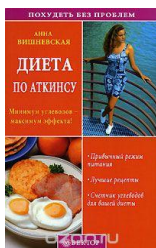
**Брэгг, П. С. Чудо голодания [Текст] / П. С. Брэгг. - 2-е изд. - М. : Мол.гвардия, 1990. - 268с.**

Кл.слова: Голодная диета

Имеются экземпляры: кх (1)

Автор книги – известный американский диетолог и физиотерапевт Поль Брэгг. Его жизнь явилась лучшим подтверждением эффективности советов, изложенных в книге и проверенных автором на себе.

Перед вами прекрасное пособие по организации здорового образа жизни.



53.51

В55

**Вишневская, А. В. Диета по Аткинсу [Текст] / А. В. Вишневская. - СПб. : Вектор, 2005. - 128 с. - (Похудеть без проблем).**

Имеются экземпляры: КХ (1)

Доктор Аткинс совершил переворот в диетологии. Его система похудения, основанная на снижении количества углеводов в пище, уже помогла миллионам людей по всему миру сбросить лишние килограммы и обрести желанную стройность. Теперь и вы убедитесь в эффективности этой диеты!

Профессиональный диетолог Анна Вишневская разработала для вас специальную программу, следовать которой - одно удовольствие!

Ваши любимые блюда.

Привычный режим питания.

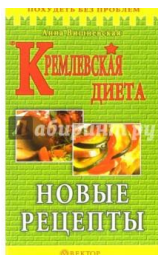
Свобода выбора продуктов.

Теперь вы можете самостоятельно строить рацион питания, руководствуясь только своими личными предпочтениями! Для этого у вас есть вся необходимая информация:

Основные принципы диеты.

Лучшие рецепты низкоуглеводных блюд.

Счетчик углеводов в продуктах питания.



53.51я2

B55

**Вишневская, А. В. Кремлевская диета. Новые рецепты [Текст] / А. В. Вишневская. - СПб. : Вектор, 2006. - 64 с. - (Похудеть без проблем).**

Имеются экземпляры: КХ (1)

Кремлевская диета, главное достоинство которой - минимум ограничений и максимум эффекта, является на сегодняшний день самой популярной и самой результативной программой для похудения.

Профессиональный диетолог-консультант Анна Вишневская предлагает вашему вниманию новые рецепты удивительно вкусных блюд, идеально подходящих для Кремлевской диеты.



53.51я2

В55

**Вишневская, А. В. Кремлевская диета [Текст] : полная энциклопедия / А. В. Вишневская. - СПб. : Вектор, 2006. - 250 с. - (Похудеть без проблем).**

Имеются экземпляры: КХ (1)

Все вы слышали про знаменитую кремлевскую диету.

Ее популярность напрямую связана с ее эффективностью. Трудно найти диету, на которой можно худеть со скоростью 4-5 кг в неделю и при этом еще и вкусно питаться. Из кремлевской диеты вышла такая популярная диета, как диета Дюкана. По моему мнению, кремлевская диета лучше диеты французского диетолога, так как, она лучше отработана, более универсальна и, главное, содержит на много больше рецептов самых различных блюд.

Анна Вишневская - диетолог и в своей книге она подробно разбирает все особенности и нюансы кремлевской диеты. Книга содержит полную таблицу баллов кремлевской диеты, которая позволит вам легко подбирать нужные продукты в зависимости от этапа диеты. Так же, в книге большое количество рецептов вкусных и полезных блюд, которые вы можете самостоятельно приготовить на каждый день. Но, как известно, главное - это практика. Поэтому, очень важно, что бы вы начали использовать полученные знания на практике. Только тогда, вы сможете в полной мере испытать все прелести Кремлевской диеты



51.230

Г52

**Гладких, М. От зеленых коктейлей к сыроедению [Текст] : как я похудела на 15 кг и полностью изменила свою жизнь / М. Гладких. - СПб. : Питер, 2011. - 160 с. : ил. - (Лучшие диеты ).**

Имеются экземпляры: Ф18 (1)

Эта книга для тех, кто устал от однообразия и уныния, кто недоволен своей внешностью, здоровьем, характером и даже судьбой. «Скажи мне, что ты ешь, – и я скажу, кто ты». Эту истину я прочувствовала на себе. Когда я питалась нездоровой

пищей, которую варила, тушила и жарила, как большинство из нас, то была довольно упитанной и неуверенной в себе, обидчивой и нерешительной, слабой и... не совсем удачливой в личной жизни. Теперь я пью зеленые коктейли, ем орехи и фрукты. И я другая. Стройная и веселая, везучая и любимая. У меня все получается.

Сегодня зеленые коктейли пьют даже герои голливудских фильмов. Сыроедение нашло своих приверженцев в Америке, Европе и Австралии, а теперь эта зеленая и здоровая волна докатилась и до России. Зеленые коктейли – это не просто оздоровительная методика или диета для похудения, а способ изменить себя, сделать свою жизнь здоровой и счастливой, обрести физическую красоту и духовную гармонию.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**  
от МАЙИ ГОГУЛАН  
**ЗАКОНЫ**  
**ПОЛНОЦЕННОГО**  
**ПИТАНИЯ**



51.230

Г 58

**Гогулан, М. Законы полноценного питания [Текст] / М. Гогулан. - Ростов н/Д : Изд-во "Проф-Пресс", 1999. – 608 с.**

Кл. слова: Диета

Имеются экземпляры: Кх (1)

Эта книга расскажет вам о том, что такое правильное и здоровое питание. Она дает ответы на самые важные вопросы: как правильно питаться, какие законы здорового питания необходимо соблюдать, какие продукты необходимо употреблять и каких избегать, чтобы сохранить свое здоровье. Соблюдая рекомендации Майи Гогулан, вы сможете очистить организм от шлаков и токсинов, омолодить клетки, избавиться от лишнего веса и восстановить естественный обмен веществ и главное - успешно противостоять хроническим заболеваниям. Вам не потребуются дорогие препараты и утомительные процедуры. Обычные фрукты и овощи станут для вас бесценным лекарством. Питайтесь правильно и будьте здоровы!



51.230

Г 95

**Гурвич, М. М. Диетология для всех [Текст] / М. М. Гурвич. - М. : Медицина, 1992. - 160 с.**

Имеются экземпляры: КХ (1)

В книге освещены вопросы питания здорового и больного человека. Показана роль режима питания как важного фактора профилактики заболеваний. Даны рекомендации по рациональному и лечебному питанию при ожирении и сахарном диабете, хроническом гастрите и панкреатите, заболеваниях желчного пузыря, печени, почек, суставов, гипертонической болезни и других недугах. Особое внимание уделено применению минеральных вод, фитотерапии, гомеопатии на фоне диетического питания. Рассмотрены вопросы, связанные с вегетарианством и лечебным голоданием.

Издание предназначено для широкого круга читателей.



51.230

Г 95

**Гурвич, М. М. Как быть здоровым, или Семь правил домашней диеты [Текст] / М. М. Гурвич. - М. : Панорама, 1991. - 64 с.**

Имеются экземпляры: Ф2 (1)

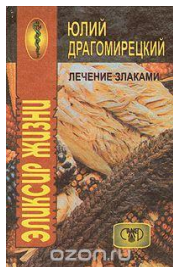
Чтобы быть хозяином своего здоровья, каждый из нас должен быть знаком с основными рекомендациями по рациональному и лечебному питанию. Предлагаемое издание - не руководство для самолечения. Мы хотим лишь напомнить о диетических рекомендациях, полученных вами на приеме у врача, а также осветить ряд актуальных вопросов науки о питании, таких, как вегетарианство, пищевая аллергия, лечебное голодание.

51.230

Д50

**Диченкова, А. М. Энциклопедия самых популярных диет для похудения и здоровья [Текст] / А. М. Диченкова. - Ростов н/Дону : Наука-Спектр, 2008. - 252 с.**

Имеются экземпляры: Ф3 (1)



53.51

Д 72

**Драгомирецкий Ю.А. Лечение злаками [Текст] / Драгомирецкий Ю.А. - Донецк : Сталкер, 1998. – 320 с.**

Кл.слова: Лечебное питание

Имеются экземпляры: Кх (1)

Что же такое цельные злаки и суперпродукт из проросшей пшеницы - спраутс? Приправа или деликатес, лекарство или пища? Что можно сделать, чтобы наши друзья-злаки - наш Хлеб - остались нашими друзьями, стали нашими целителями, идеальной пищей для тела и духа?

Автор предлагает сделать выбор в пользу идеальной пищи - проростков злаков или компромиссной пищи на основе злаковых проростков и цельного зерна - пищи, дающей идеальное здоровье, активное долголетие, индивидуальную красоту, силу, энергию и многие другие положительные качества.

Заинтересованный читатель найдет в этой книге множество рецептов приготовления блюд из цельных зерен и их проростков.

Книга будет в равной мере интересна и полезна как широкому кругу читателей, так и врачам общей практики и студентам-валеологам.



53.51

Ж73

**Жирнова, М. Диеты? Диеты! [Текст] / М. Жирнова. - СПб. : Наука и Техника, 2006. - 352 с.**

Имеются экземпляры: Ф3 (1)

В своей книге журналист Марина Жирнова дает обзор диет, которые сейчас рекламируются в многочисленных оздоровительных изданиях и на сайтах Интернета, посвященных проблеме похудения. Как сориентироваться в море предложений, каждое из которых выглядит невероятно соблазнительно? Какой наименее травматичный для себя способ похудения выбрать? Что подсчитывать - поглощенные килокалории, гликемические индексы, количество белков, жиров, углеводов?

Что есть и что не есть? А главное - с какими критериями



подходить к оценке себя? Как определить свой идеальный вес? На все эти вопросы вы найдете ответы в книге "Диеты? Диеты!". Отзыв на нее написан заведующей клиникой Научного центра диетического питания Санкт-Петербургской медицинской академии им. И.И.Мечникова, доцентом Кафедры гигиены питания и диетологии Л.В.Мосийчук.



53.51.

З-63

**Зинец, И. И. Здоровье и диета: 100 лечебных рационов, 500 рецептов диет. блюд [Текст] / И. И. Зинец. - [Б. м.] : Самара:Парус, 1997. - 542 с.**

Книга знакомит с лечебными рационами и предлагает рецепты разнообразных диетических блюд.

В первой части книги приводятся сведения о клинике основных распространенных заболеваний и принципах их лечения, применении, целевом назначении, общей характеристике, химическом составе, кулинарной обработке и режиме питания номерной системы диет лечебного питания. На каждую лечебную диету составлены семидневное меню, перечень рекомендуемых и запрещенных блюд.

Во второй части книги дана рецептура диетических блюд, указаны их целевое назначение (на какие диеты они рекомендуются), расход сырья и технология приготовления, а также химический состав блюд, т. е. количество содержащихся в них белков, жиров, углеводов в граммах, их энергетическая ценность (калорийность) в килокалориях.



53.51я2

К79

**Кремлевская диета. Счетчик у.е. [Текст] : справочник / сост. А. Вишневская. - СПб. : Вектор, 2006. - 96 с.**

Имеются экземпляры: ФЗ (1)

Справочник содержит уникальную и самую полную информацию по содержанию у. е. в продуктах питания и напитках,

которые продаются в современных продуктовых магазинах и супермаркетах. Приготовить вкуснейшие блюда из купленных продуктов вы сможете с помощью рецептов, которые также вошли в эту книгу.

Считайте очки - и худейте!



51.230

K88

**Кудашева, В. А. Чудесная диета, или Как стать стройным [Текст] / В. А. Кудашева. - М. : Просвещение, 1991. - 64 с.**

Имеются экземпляры: Ф17 (1)

Известно ли вам, например, какой объем талии у Венеры Милосской? Как питались сильные и стройные спартанцы? Что такое «салат красоты»? Что надо делать, чтобы похудеть или поправиться? Нет? Тогда прочитайте эту книгу! Вы узнаете много интересного и полезного, задумаетесь о своем образе жизни, здоровье, внешности.

Книга поможет вам стать красивыми, стройными, а значит здоровыми.



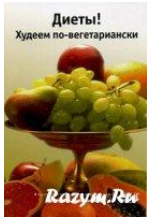
53.51

Л 13

**Лавров Н.Н. Ваша группа крови: диета и образ жизни [Текст] / Лавров Н.Н. - Ростов-на-Дону : "Феникс", 2001. - 320 с.**

Имеются экземпляры: всего 1 : КХ (1)

В нашу жизнь давно и прочно вошел принцип современной диетологии «Вы — то, что вы едите». Книга, которую вы держите в руках, написана современными диетологами, последователями школы Мечникова, и как нельзя лучше подтверждает его. Кровь — самая вездесущая ткань нашего организма. Четыре ее группы — это четыре образа жизни, четыре типа питания и четыре стратегии охраны здоровья, которым нам необходимо следовать, чтобы жить в гармонии с природой и самими собой.



51.230

Л35

**Левенбаум, А. Диеты!. Худеем по-вегетариански [Текст] / А. Левенбаум, М. Жирнова. - СПб. : Наука и Техника, 2006. - 128 с.**

Имеются экземпляры: КХ (1)

Все мы знаем, насколько важно правильно питаться - для здоровья, красоты и изящества, о которых мечтает каждая женщина. Данная книга дает обзор разных модификаций вегетарианских диет, соблюдая которые вы сможете приобрести желаемую форму, поддерживать себя в тонусе, неся миру свой шарм и привлекательность. Кроме того, вы найдете здесь очень полезные любому человеку, заботящемуся о сбалансированном питании, таблицы пищевой ценности продуктов. Они станут вам верным помощником при планировании собственного рациона. Наши вегетарианские советы помогут вам в этом.



51.230

Л35

**Левенбаум, А. Самые популярные диеты! За и против [Текст] / А. Левенбаум, М. Жирнова. - СПб. : Наука и Техника, 2006. - 128 с.**

Имеются экземпляры: КХ (1)

Наверное, в наше время не найдешь человека, который не хотел бы в себе что-то переделать. Подавляющее большинство из нас мечтают о стройности, легкости, изяществе. Для решения задачи похудения принято вводить пищевые ограничения, сидеть на всяческих диетах. Выбор их чрезвычайно велик: на любой вкус и кошелек. Настоящая книга дает обзор самых популярных сегодня диет, рассказывает об их плюсах и минусах. Будьте красивы, здоровы и стройны!



51.230

Л53

**Лечебное питание. Диета по группе крови**  
[Текст] / сост. С. П. Кашин. - М. : РИПОЛ  
КЛАССИК, 2014. - 64 с.

Имеются экземпляры: Ф18 (1)

Здоровье, долголетие и оптимальный вес можно обеспечить себе за счет правильно подобранной диеты. Четыре типа питания для четырех групп крови вы можете найти в этой книге и начать жить в гармонии со своим организмом.



53.51

Л87

**Лучшие диеты от тех, кому они помогли**  
[Текст] / сост. Л. Ю. Мороз. - Донецк : БАО,  
2009. - 352 с.

Имеются экземпляры: КХ (2)

Диеты... Похудение... Проблема номер один нашего общества. Во всяком случае, такое создается впечатление от просмотра журналов, газет, сайтов... Они пестрят полезными советами, они предлагают всевозможные способы похудеть, даже без ограничений себя в пище. Диет существует великое множество. Но выбирать нужно индивидуально. Эта книга представит вам не только лучшие из диет, но и поможет выбрать, какая подойдет именно для вас. Выбрав для себя наиболее подходящую, вы будете каждый день с удовлетворением становиться на весы. Почему? Потому что они неуклонно будут склоняться в левую сторону. Книга написана легко и доступно, адресована для всех желающих похудеть.



51.230

М63

**Миркин, В. И. Как похудеть раз и навсегда [Текст] : 11 шагов к стройной фигуре / В. И. Миркин. - СПб. : Питер, 2011. - 384 с.**

Имеются экземпляры: Ф2 (1)

В этой книге я хочу изложить свое понимание причин развития ожирения и методов борьбы с ним. Хотя в настоящее время существует множество методик и систем похудения, написано много книг на эту тему, я все же попробую обратить вас в «свою веру». И если вы страдаете от избыточного веса, возможно, именно данная книга поможет вам решить проблему и, главное, понять, как правильно бороться с этим злом. Ведь ожирение проявляется не только в лишних килограммах, но и в чрезмерном потреблении пищи, духовном застое, изменении мотивации поведения.



53.51

М77

**Монтиньяк, М. Секреты питания Монтиньяка [Текст] : для всех, особенно для женщин / М. Монтиньяк. - М. : ОНИКС 21 век, 2004. - 218 с. - (Ешьте - чтобы похудеть).**

Имеются экземпляры: Ф17 (1)

Эта книга сразу стала бестселлером, прославив своего автора - Мишеля Монтиньяка, сумевшего вывести новую формулу диетологии. Если Вы, как и большинство других людей, считаете, что полнота - результат переедания, Вы глубоко ошибаетесь. Главное - это как есть и что есть: система и качество.

Прочь мучительные низкокалорийные диеты, которыми мы изнурили себя на протяжении десятилетий! Потерянные в жестокой борьбе с собой килограммы возвращаются быстро и с избытком. Монтиньяк утверждает: организм, испытывающий недостаток калорий, не растает с лишним весом, а, наоборот, усваивает все, что ему предлагают. Количественные ограничения не дают желаемого результата. В этой книге автор щедро делится с Вами своими секретами питания и похудения.



51.230

С 43

**Скляренко Е. Раздельное питание [Текст] / Скляренко Е. - Донецк : Сталкер, 1999. - 316с.**

Кл.слова: Диета

Имеются экземпляры: Кх (1)

С давних пор человечеству известно, что наше здоровье напрямую зависит от нашего питания. А в наше время это стало актуальным как никогда. Книги, газеты, телевидение говорят о правильном и неправильном питании, о болезнях цивилизации. Что такое правильное питание? Как разобраться в море информации? Данная книга ответит на многие вопросы и поможет всем, кто стремится быть здоровым и жить полноценной жизнью. Для широкого круга читателей.

### **Периодические издания:**

Ахаладзе, Н. Г. Разгрузочно-диетическая терапия больных с артериальной гипертензией и ожирением [Текст] / Н. Г. Ахаладзе // Журнал практичного лікаря. - 2009. - N 1. - С. 7-10

*Кл.слова: голодание, лечебное*

Барашев, Р. Первая украинская модель здорового питания [Текст] / Р. Барашев // 2000 - две тысячи. - 2013. - N 11. – С 4.

*Кл.слова: питание, здоровое, принципы, диетология*

Бондарев, А. Битва за витамины [Текст] / А. Бондарев // Корреспондент. - 2012. - N 24. - С. 54-56

*Кл.слова: здоровье, витамины, питание, диетология*

Бондарев, А. Пища богов [Текст] / А. Бондарев // Корреспондент. - 2012. - N 20. - С. 54-57

*Кл.слова: питание, диетология, продукты, самые полезные*

Бондарев, А. Формула здоровья [Текст] / А. Бондарев // Корреспондент. - 2012. - N 16-17. - С. 54-56

*Кл. слова: здоровье, витамины, диета, продукты*

Гурвич, М. Модные и новомодные диеты [Текст] / М. Гурвич // Наука и жизнь. - 2007. - № 6. - С. 70-73

*Кл. слова: избыточный вес, диетология*

Днепровская, Л. Диета для отчаянных [Текст]: несколько чашек для стройности / Л. Днепровская // Здоровье. - 2009. - N 1. - С. 96-97.

*Кл. слова: Диета по зеленому чаю*

Николанеко, Т. Подружитесь с диетой! [Текст] / Т. Николанеко // Огородник. - 2011. - N 12. - С. 55-56.

*Кл. слова: диета, средиземноморская, японская,*

Ржешевский, А. Смертельная "триада" [Текст]: ч. 1 / А. Ржешевский // Наука и техника. - 2013. - N 8. - С. 2-6

*Кл. слова: диетология, метаболический синдром, ожирение, неправильное питание, здоровье*

Ржешевский, А. Смертельная "триада" [Текст]: ч. 2 / А. Ржешевский // Наука и техника. - 2013. - N 9. - С. 2-6

*Кл. слова: диетология, метаболический синдром, ожирение, неправильное питание, здоровье*

Салькова, П. Диета №8 [Текст] / П. Салькова // Питание и общество. - 2009. - N 3. - С. 18-19.

*Кл. слова: диета при ожирении*

