

# Indice

---

Introduzione .....	1
<b>Parte prima – Dimagrire in fretta .....</b>	<b>3</b>
Dimagrire in fretta: le regole del gioco .....	5
Fase 1: il dimagrimento veloce .....	15
Le bevande .....	45
<b>Parte seconda – Prolungare la perdita di peso .....</b>	<b>55</b>
Fase 2: uscire dal regime veloce .....	57
Fase 3: voglio dimagrire ancora .....	71
Stabilizzare il peso raggiunto .....	77
<b>Parte terza – Ristoranti, attacchi di fame, inviti: gestire le situazioni delicate .....</b>	<b>89</b>
Ho desiderio di mangiare fra i pasti .....	91
L'ora dell'aperitivo .....	101
Gli inviti .....	103
Mangiare al ristorante .....	107
Adoro mangiare davanti alla TV .....	115
Vado in vacanza .....	117
<b>Parte quarta – Garantire la riuscita del programma .....</b>	<b>119</b>
Proteggere la salute .....	121
Procedere con flessibilità e determinazione .....	131
Fare una pausa quando occorre .....	135

Essere consapevoli delle proprie aspettative . . . . .	137
Conquistare fiducia . . . . .	145
Non abusare dei pasti sostitutivi . . . . .	151
Fare la spesa senza stress . . . . .	155
Capire perché funziona . . . . .	165
<b>Parte quinta – Trucchi e astuzie: cucinare a propria immagine .</b>	<b>175</b>
Erbe, spezie e condimenti: sapori senza rischi . . . . .	177
Salse: personalizzare i piatti . . . . .	183
Imparare a cucinare con pochi grassi . . . . .	191
Amo la cucina vegetariana . . . . .	199
Dimagrire assecondando i propri gusti . . . . .	203
<b>Parte sesta – Pratiche e appetitose: le mie nuove ricette . . . . .</b>	<b>215</b>
Primi piatti freddi . . . . .	219
Zuppe fredde di verdure . . . . .	223
Creme calde di verdure . . . . .	225
Pollame . . . . .	227
Carni bianche . . . . .	231
Carni rosse . . . . .	237
Pesce . . . . .	242
Uova . . . . .	247
Piatti composti . . . . .	249
Verdure . . . . .	256
Dessert . . . . .	258
<b>Bibliografia sintetica . . . . .</b>	<b>266</b>