



OBSAH

Předmluva od Christiane Northrupové, M.D.	9
Úvod	13
I. ČÁST - PŘÍPRAVA NA CESTU	23
1. kapitola	
Jak poklepávání pomáhá při hubnutí	25
2. kapitola	
Stručný průvodce poklepáváním	36
3. kapitola	
Jak nepropadat panice	58
II. ČÁST - POHLED DO NITRA	79
4. kapitola	
Překonání emočního přejídání	81
5. kapitola	
Jak události ovlivňují tělesnou hmotnost a sebedůvěru	107

6. kapitola	
Síla názorů	126
7. kapitola	
Skutečné problémy spojené s tělesnou hmotností	152
8. kapitola	
Jak přijmout své ženské tělo	174
III. ČÁST – CESTA POKRAČUJE	191
9. kapitola	
Cvičení může být potěšením	193
10. kapitola	
Objasnění mýtů, faktů a pocitů spojených s jídlem	219
11. kapitola	
Péče o duševní zdraví a pohodu	245
12. kapitola	
Cesta vpřed	275
Závěr	293
Doporučená literatura	297
Rejstřík	299
Poděkování	305
O autorce	307