

# Obsah

ÚVOD	7
<b>PRVNÍ ČÁST</b>	<b>17</b>
Příprava na změny	17
KAPITOLA 1	18
Proč se přejídáme	18
KAPITOLA 2	31
Co máte na talíři?	31
KAPITOLA 3	49
Konec života na houpacíce	49
<b>DRUHÁ ČÁST</b>	<b>68</b>
Budování základů	68
KAPITOLA 4	69
Zavádění změn do praxe	69
KAPITOLA 5	105
Teorie zlaté střední cesty	105
KAPITOLA 6	128
Princip slasti	128
KAPITOLA 7	145
Lék na emoční přejídání	145

## 6 / VĚDOMÁ DIETA

KAPITOLA 8	169
Milujte své tělo	169
KAPITOLA 9	185
Spouštěcí mechanismy	185
<b>TŘETÍ ČÁST</b>	<b>207</b>
Jídlem k absolutnímu zdraví	207
KAPITOLA 10	209
Čtyři pilíře zdravého stravování	209
KAPITOLA 11	245
Kolik jídla skutečně potřebujete?	245
KAPITOLA 12	269
Začněte znovu vnímat, co jíte	269
<b>ZÁVĚR:</b>	<b>311</b>
Jak si změny udržet	311
Poděkování	314
Rejstřík	321