

OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
I. část: Co je Eat.Q.?	11
1 Řešení emočního a stresového jení a běžného přejídání	15
2 Okamžik rozhodování: Čtyři pomůcky, které okamžitě posílí Eat.Q.	39
3 Metoda EAT: Převezměte odpovědnost za své jení	61
II. část: Překážky Eat.Q.	79
4 Diety	83
5 Hledání požitku	103
6 Společenské jení	129
7 Stres	155
8 Trauma	179
III. část: Pomůcky úspěchu	199
9 E: Přijměte své pocity, naučte se znovu spojit	203
10 A: Akceptujte své emoce, pochopte jejich význam	225
11 T: Přikloňte se k novým, pozitivním alternativám jení	243
<i>Jste připraveni využít nové dovednosti při jení!</i>	263
<i>Poděkování</i>	264
<i>Poznámky</i>	266
<i>Rejstřík</i>	279