

OBSAH

Poděkování	11
Poznámka autorky	15
Předmluva	19
ČÁST 1	
VÍTEJTE VE SVOBODĚ V JÍDLE	21
1. Plán pro svobodu v jídle	23
Tři kroky ke svobodě v jídle	24
Váš nový stravovací styl	27
2. Můj příběh	31
Každý si neseme svou zátěž	31
Pizza, heroin, cukr, cigarety	33
3. Diety nefungují	37
Dieta: prostě to (ne)udělejte	38
Restart vs. dieta	42
4. Restart (vyloučení)	43
Krok 1: restart	43
Whole30	45
Restart podle vlastního návrhu	53
Fáze vyloučení	55
Ukázkové restarty	65
Tipy pro úspěšný restart	83

5. Restart (znovuzavádění)	89
Nejsme na dietě	90
Posílení opětovného zavádění	92
Pokyny k opětovnému zavádění	94
Vyhodnocení restartu	102
Život se svobodou v jídle	106

ČÁST 2

RADOST ZE SVOBODY V JÍDLE

109

6. Svoboda v jídle: definice

111

Krok 2: užívejte si svobodu v jídle 112

Stojí to za to? 114

Vědomě a promyšleně 116

7. Bezprostřední strategie úspěchu

121

Když si dopřáváte 124

Jazyk jídla 129

Litování se nevyhnete 132

Teď se vrátíme k vašemu běžnému jídelníčku 134

8. Dlouhodobé strategie úspěchu ve svobodě v jídle

139

Myšlení orientované na růst 140

Rozvíjejte stereotypy 143

Posilujte svou vůli 146

Ještě o silné vůli... 154

Zvládání stresu 157

Ovlivňujte, co můžete ovlivnit 161

A žili šťastně 164

ČÁST 3

PŘIZNEJTE SI, ŽE JSTE ZAČALI UJÍŽDĚT

9. Odhalte svoje spouštěče

Krok 3: přiznejte si, když začnete ujíždět	167
Spouštěč 1: Nenápadné sklouzávání	169
Spouštěč 2: Dovolená	171
Spouštěč 3: Svátky	171
Spouštěč 4: Stres	176
Spouštěč 5: Sám doma	181
Uklouznout je v pořádku	188
	195
	199

ČÁST 4

NÁVRAT K RESTARTU

10. Zpátky na start

Návrat k restartu	201
Když to jednoduché není	203
Úloha mini restartu	205
Opakujte podle potřeby	211
Mé doporučení k restartu	213
Napodruhé je to hračka?	216
Každý restart je jiný	218
	223

ČÁST 5

PŘÁTELÉ, RODINA A JÍDLO

11. Jak mluvit o restartu

1. fáze: Navažte pozitivní kontakt	229
Příklady konverzací	231
2. fáze: Požádejte o podporu	232
Příklady konverzací	237
Životní partneři	242
Máš chuť se přidat?	241
	247
	251

12. Jak se vyrovnat s námitkami a nátlakem	257
Očekávejte to nejlepší	258
Nejčastější námitky	258
Prostě řekněte ne (tlaku okolí)	263
Úroveň hrozby: Oranžová	271
Příklady konverzací	272
Jak nezískávat přátele a nepůsobit na lidi	274
Pokračování... v životě poté	278
13. Prekérní situace po restartu	281
Jen dvě slůvka	284
Jíst, či nejíst?	288
Na závěr: jděte a buďte svobodní	293
Vaše svoboda v jídle	295
Svoboda v jídle jednou provždy	299
Materiály	305
Rejstřík	311