

OBSAH

Úvod	9
Kapitola 1 Proč nemohu zhubnout?	15
Kapitola 2 Kdo skutečně ovládá vaši váhu?	31
Kapitola 3 Jak jsem objevila tajemství štíhlého myšlení	47
Kapitola 4 Proč je štíhlé myšlení účinné	65
Kapitola 5 Jak myslet štíhle	82
Kapitola 6 K čemu vede štíhlé myšlení	117
Kapitola 7 Jak rozpoznáme sabotáž	131
Kapitola 8 Jak vytvořit podpůrnou skupinu štíhlého myšlení	150
Kapitola 9 Jak si udržet své nové já	166
Kapitola 10 Za hranicemi štíhlého myšlení	175
Kapitola 11 Váš deník štíhlého myšlení	187
Kapitola 12 Shrnutí základních principů, jak myslet štíhle	207
Závěrečné poznámky	212