

Kapitola 1 – Stávající tělo není nic podle pravidel diety

- | | |
|--|----|
| 1. Tělo nedodrží pravidla diety | 13 |
| Dopředná dieta a protiúder | 13 |
| 2. Zaváhání po dosažení výsledků diety | 17 |
| Jak to začalo | 17 |
| Rok 1980, začátek japonského
boomu hubnutí | 18 |
| Chorobné přejídání | 26 |
| Když jsem přestala sledovat váhu,
sama od sebe jsem zhubla | 29 |
| 3. Zázrak navrácené štíhlosti,
když jsem začala normálně jíst | 30 |

Kapitola 2 – Proč nelze zhubnout s dietou

- | | |
|---|----|
| 1. Teorie odčítání ničí tělo | 35 |
| Dá se ztloustnout i při nedostatku kalorií | 35 |
| Vůlí lze ovládat přibývání a ubývání tuků | 39 |
| 2. „Přibývající kalorie“ a kalorie,
které způsobují úbytek | 40 |
| Zrádnost výpočtu kalorií | 40 |
| Podstata ukládajících se kalorií | 42 |
| Podstata spotřebních kalorií | 45 |

3. Problematičnost výpočtu kalorií	48
4. Mechanismus poměru těla a duše	52
5. Zavedená lež, že když omezíme každý den kostku cukru při slazení kafe...	56
Přejídat se dorty a přitom zhubnout	56
Živoucí tělo není mrtvý obraz	60
6. Držet dietu při těhotenství je zcela nepřírozené	62
Pod heslem zdravé těhotenství	62
Energie, kterou jsem nashromáždila před tím, než jsem se rozhodla zhubnout	65
Revidujme stravování při těhotenství	67

Kapitola 3 – Poslední rána koncepci diet

I. Odmítám všechny slavné diety	70
1. Resetovací dieta, která rozvazuje ruce	70
Způsoby, které narušují stabilizovaný příjem živin	71
Jak zapadnout ještě hlouběji	73
Uhlovodany převlečené do maskovací kápě	74
2. Mikrodietu je pokračováním jednosložkové diety	76
3. Nízkofrekvenční masážní zařízení – stroj spotřebovává energii místo vás	84
4. Estetické salony – musíme se vyrovnat s tím, že nám bude pouze příjemně	87
II. Tělo zhubne pouze z vlastního popudu	93

III. Dokáží vám, že diety jsou v podstatě podvod . . .	94
1. Jak se vytváří zpráva – popis od novinářky . . .	94
2. Jak obalamutit Japonce – postupy a návody	100
Představitivost jako nástroj	100
Proč ženy více podléhají reklamě	103

Kapitola 4 – Naučit se životnímu umění, jak naslouchat hlasu svého těla

Když se konečně staneme člověkem, který může jíst co chce a neztlostne	108
Ovládání svého apetitu	110
1. Když chci jíst, tak jím, když nechci, tak nejím . .	110
2. Spotřeba živin se liší podle lidí a podle času, kdy je potřebujeme	116
3. Rehabilitace těla, aby se naučilo mít opět radost z jídla	119
Postup při nastavování vlastního těla (tuning) . .	125
1. Na co je nutné si při tuningu dávat pozor . . .	125
2. Podaří-li se vyladit stav těla a duše, podaří se s tím sladit i tvar postavy – můj případ a případ mého dítěte	128
3. Přednostní řešení těch částí, kde přebývá energie	133

Kapitola 5 – Proč se nemůžeme přestat přejídat

I. Oprávněné přejídání a přejídání, kterému se můžeme vyhnout	137
--	-----

1. Rebound se vyskytuje vždy a musíme jeho existenci přijmout	137
2. Vtipné využití principu přejídání	141
3. Past v podobě samoobsluh se 24hodinovou prodejní dobou	142
II. Když nechce jíst tělo, ale duše	146
1. Náhražky	147
2. Pocit neschopnosti	150
3. Věčná osamělost	152
4. Odmítnutí citů	154
III. Když přejídání přestane být problémem	158
Záchrana 1	
Rozšířit věci, co máme rádi, na pět bodů	159
Záchrana 2	
Vnitřní uvolnění skrze vnitřní tělocvik	162
Záchrana 3	
Jak milovat vlastní tělo	163
Záchrana 4	
Přijmout zodpovědnost za proces	165
Záchrana 5	
Cítit se dají jíst!	167
Místo závěru – Vědecké dokazování přichází až následně	169
Doporučení: Abychom se nenechali zmást dietou	173
(MUDr. Tashimo Masaaki)	
Sedm pravidel, která vyvracejí zákony diety	177