

# Obsah

Úvod .....	7
<b>ČÁST PRVNÍ</b>	
<b>Kolik váží nadváha?</b> .....	11
1. KAPITOLA <b>Nadváha a my</b> .....	12
2. KAPITOLA <b>Nadváha a jídlo</b> .....	24
3. KAPITOLA <b>Nadváha a krása</b> .....	42
4. KAPITOLA <b>Nadváha a zdraví</b> .....	57
5. KAPITOLA <b>Poruchy příjmu potravy</b> .....	71
6. KAPITOLA <b>Strach z tloušťky</b> .....	88
<b>Stručná historie vztahu k jídlu a lidskému tělu</b> .....	99
<b>ČÁST DRUHÁ</b>	
<b>Jak snížit a udržet si tělesnou hmotnost</b> .....	105
1. KAPITOLA <b>Jak začít hubnout</b> .....	106
2. KAPITOLA <b>Spěch</b> .....	123

3. KAPITOLA	
<b>Změna jídelníčku</b> .....	132
4. KAPITOLA	
<b>Jídelní režim a pocity spojené s jídlem</b> .....	146
5. KAPITOLA	
<b>Čím je ovlivňováno jídelní chování</b> .....	159
6. KAPITOLA	
<b>Pohyb</b> .....	167
7. KAPITOLA	
<b>Boj se zlozvyky, nakupování a stolování</b> .....	176
8. KAPITOLA	
<b>O samotě i ve společnosti</b> .....	185
9. KAPITOLA	
<b>Jídlo, emoce a myšlení</b> .....	198
10. KAPITOLA	
<b>Společenská podpora a pokušení</b> .....	212
11. KAPITOLA	
<b>Závěrečný souhrn</b> .....	222
Závěr .....	231
Kontaktní adresy .....	235