

OBSAH

Předmluva.....	9
Poděkování.....	13
ČÁST PRVNÍ: Důvěřujte svým vnitřním pocitům	15
KAPITOLA 1	
Úvod: tuk je záležitost duše	17
KAPITOLA 2	
Pocity SZNS.....	39
KAPITOLA 3	
Emoční hlad: znaky, spouštěcí mechanismy a vítězství nad ním	49
KAPITOLA 4	
Jaká emoce řídí vaši chuť k jídlu? (Otestujte se)	61
KAPITOLA 5	
Chuť k jídlu: umožňuje přežít	77
KAPITOLA 6	
Proč jíme víc ze švédských stolů a při oslavách? (Odpověď vás možná překvapí!)	97
KAPITOLA 7	
Jak ovlivňuje tělesnou hmotnost povaha.....	115
ČÁST DRUHÁ: Interpretace touhy po jídle	121
KAPITOLA 8	
Jak jídlo mění náladu.....	123
KAPITOLA 9	
Jak si od bažení pomůžeme sami	149
KAPITOLA 10	
Potrava pro duši: jak vyléčit podstatu neustálé touhy po jídle	155

ČÁST TŘETÍ: Co se skrývá za touhami po jídle	169
KAPITOLA 11	
Bažení po čokoládě: hlad po lásce	171
KAPITOLA 12	
Jste závislí na čokoládě? (Test)	185
KAPITOLA 13	
Závislost na mléčných výrobcích: proti depresi.....	195
KAPITOLA 14	
Slané pochoutky: stres, zlost a strach	203
KAPITOLA 15	
Ostrá jídla: honba za zážitky.....	217
KAPITOLA 16	
Bažení po nápojích: energie jako na houpačce.....	225
KAPITOLA 17	
Ořechy a arašídové máslo: touha po zábavě.....	235
KAPITOLA 18	
Chléb, rýže a těstoviny: útěcha a uklidnění.....	243
KAPITOLA 19	
Sušenky, dorty a koláče: touha po objetí, radosti a pocitu jistoty	251
KAPITOLA 20	
Touha po bonbonech: sladký životabudič, odměna a zábava	257
KAPITOLA 21	
Tučná jídla: zaplnění prázdnoty	267
KAPITOLA 22	
Láska přináší pocit nasycení.....	275
ČÁST ČTVRTÁ: Bažení po jednotlivých jídlech – přehled.....	279
KAPITOLA 23	
Zjistěte příčinu svého bažení	281
Slovníček pojmů.....	319
Odkazy.....	329
Užitečné adresy pro ty, kteří hledají pomoc	349