

OBSAH

- 15 Úvod
- 17 Můj příběh
- 21 Všeobecné informace
o poruchách příjmu potravy
- 25 Co to je jídlo a co vlastně dělá v lidském těle?
- 42 Počítání kalorií a makroživin
- 45 Tělo a pohyb
- 50 Hlava vs. jídlo
- 53 Zdraví
- 56 Spánek
- 59 Menstruační cyklus
- 62 Přístup k sobě sama
- 67 Na okolnostech záleží
- 70 Jako na horské dráze
- 72 Úzkosti, nenávisť, panikaření
- 76 Jak docílit radosti z jídla
- 80 Krása, která existuje i uvnitř, nejenom navenek

- 82 Opakování přináší výsledky
- 83 Odsuzování na první pohled
- 85 Názory okolí
- 87 Lepší přístup k celému vašemu životu
- 91 Síla myšlenek a podvědomí
- 97 Víra
- 100 Moc přání
- 103 Na nic nejste sami
- 107 Mých top 10 zdravých jídel pro lepší náladu
- 128 Mých top 10 knížek pro lepší pochopení vlastního já
- 132 Rozhovory s lidmi, kteří se dostali z kruhu poruch příjmu potravy
- 153 Praktické tipy a doporučení
- 157 Prostor pro vaše myšlenky
- 162 Závěr
- 164 O mně
- 169 Použité zdroje