

Obsah

O autorce	7
Úvodem	9
Ženské hubnutí není o výkonu, ale o psychice a péči	11
Můj osobní příběh aneb Proč zrovna já vám budu radit	23
Tři typy žen z mé ordinace aneb Příběhy, které možná dobře znáte	27
Pátrání po příčinách aneb Jak najít svůj lék	43
Klíčem k úspěchu je správně stanovený cíl a motivace	47
Jak se přestat vážit a začít si vážit sama sebe	59
Proč dietami, hladem ani detoxem trvale nezhubneme aneb Největší omyly a mýty o hubnutí	69
Jídelníček pro zdraví a štíhlou linii aneb Co mám teda vlastně jíst	81
Zdravé a vědomé mlsání	129
Nejlepší cvičení na hubnutí je...	143
Vliv odpočinku a spánku na hubnutí	151
Psychologie hubnutí – jak zvládnout stres, krize, emoční jedení a sebelásku v praxi	157
Cesta každodenní péče aneb Metoda PoKoRePo	215
Závěrem	224