

OBSAH

<i>Předmluva</i>	9
------------------------	---

ČÁST I: HLADOVÉ SRDCE

Kapitola 1: Cyklické změny hmotnosti	13
Kapitola 2: Duchovní řešení syndromu opakovaných diet	21

ČÁST II: PĚT STYLŮ PŘEJÍDÁNÍ

Kapitola 3: Poznejte svůj osobní typ syndromu opakovaných diet	41
Kapitola 4: Pojídači pochoutek	45
Kapitola 5: Pojídači emocí	63
Kapitola 6: Pojídači sebeúcty	87
Kapitola 7: Pojídači stresu	111
Kapitola 8: Pojídači s efektem sněhové koule	139

ČÁST III: LÉČENÍ A STABILIZACE CHUTI K JÍDLU A TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Kapitola 9: Praktické rady, jak správně jíst	63
Kapitola 10: Cvičení pro tělo, mysl a duši	181
Kapitola 11: Životní styl – strategie při syndromu opakovaných diet	197
Kapitola 12: Udržování váhy a poslední tři kila	233

<i>Poděkování</i>	247
<i>Odkazy na literaturu</i>	248
<i>O autorece</i>	251