

Obsah:

Předmluva	6
Úvod	10
Proč jsou Američané tak obézní?	14
Kapitola 1: Je obezita dědičná?	18
Proč jsou obézní celé rodiny?	21
Velitel kuchyně	22
Jak velitel kuchyně ovlivňuje naše stravovací návyky	24
Co může velitel kuchyně zkazit	25
Kapitola 2: Jsmetlustí vlastní vinou?	26
Je jídlo droga?	27
Začarovaný kruh	28
Proč jídlo z fastfoodových restaurací dobývá svět?	30
Jak se dostaneme ven ze začarovaného kruhu	31
Kapitola 3: Jak vidíme sami sebe	32
Jak poznám, že jsem tlustý?	34
Skutečně vám tyto ukazatele řeknou, jak na tom jste?	35
Proč vězni tloustnou?	35
Jak tedy poznáme, zda jsme tlustí?	36
Pořádně se najíst je pojem relativní	38
Jíme více, než si myslíme	39
Kapitola 4: Snadné cesty k obezitě aneb Chyby, kterých se dopouštíme	40
Chyba číslo 1: „Dvě kila navíc nejsou zase tak moc“.	43
Chyba číslo 2: Síla zvyku aneb „Takhle se to prostě dělá“.	46
Chyba číslo 3: „Abych zhubl, stačí sportovat“.	49
Chyba číslo 4: „Bez pohybu se zhubnout nedá“.	51
Chyba číslo 5: Příliš věříme všemu, co slyšíme a čteme.	53
Chyba číslo 6: „Stále myslím na jídlo“.	55
Chyba číslo 7: „Z pití přece ztloustnout nemůžu“.	58
Chyba číslo 8: Příliš věříme různým odborníkům.	61
Chyba číslo 9: Snídaně.	64
Chyba číslo 10: Jak jíme ovoce.	69
Chyba číslo 11: „Jím, dokud je co“ aneb „Bojím se, abych o něco nepřišel“.	71
Chyba číslo 12: „Jenže mně to takhle chutná“.	74
Chyba číslo 13: „Konečně si plním svůj sen“ aneb „Mám lednici narvanou k prasknutí“.	79
Chyba číslo 14: „To jídlo miluji“ aneb „Tomu prostě neodolám“.	80
Chyba číslo 15: „Co mám dělat?“ aneb „Musím se přizpůsobit svému okolí“.	81

Kapitola 5: Proč se přejídáme?	84
Nezvládáme nadbytek	85
Vytvořte si svůj „koncentrák“	87
Signály, že máme dost	89
Množství jídla	90
Dovolená all inclusive	91
Velikost nádobí	92
Co z toho vyplývá?	93
Kapitola 6: Nadváha začíná už v obchodě	94
Zásady při nákupu jídla	96
Kapitola 7: Zhubnout může každý. Pokud si kolem sebe vytvoří správné prostředí	100
Jak postupovat při jídle doma i v restauraci	108
Kapitola 8: Hubnutí začíná v naší hlavě	116
Jak se dělá dokonalá iluze	120
Změňte svou identitu z „Jsem tlustý“ na „Jsem štíhlý“	121
Mějte svoji modlitbu	121
Moje modlitba	122
Síla myšlenky	123
Své tělo nesmíme trápit	124
Zákazy	125
Oblíbené jídlo aneb Proč nám něco chutná a něco ne	126
Jak jsem začala mít ráda fenykl	127
Domnívejte se, že vám zdravé jídlo chutná	128
Někteří lidé nemohou nikdy zhubnout. Proč?	129
Kapitola 9: Být štíhlý je zvyk aneb Vystupte z role tlust'ocha	132
Oblast nevědomí	133
Můžeme jíst méně, aniž bychom to poznali	133
O kolik zhubnu za rok?	135
Změňte svoje zvyky	135
Návod, jak změníte své špatné návyky	138
1. Zjistěte, kde děláte chybu	138
2. Stanovte si cíl	150
3. Určete si jednu změnu	152
4. Uzavřete sami se sebou novou potravinovou dohodu	154
5. Vytvořte si překážky na cestě za jídlm	155
Nejčastější důvody ztroskotání	158
Závěr	160
Použitá literatura	164
Poznámky	165