

Úvod	9
Přehnané chutě a přehnaný hlad. Proč je naše tělo pořád hladové?	19
Emoční přejídání: Proč máte stále chuť na jídlo	41
Proč se vzdáváme a jíme „špatné“ jídlo	71
Jak měřit skutečnou míru hladu	87
Vytvoření jedinečného stravovacího plánu	105
Měřená analýza výsledků	135
Řešení problémů při hubnutí	149
Jíst proti své vůli	167
Zpracování emocí bez pomoci jídla	183
Jak si nízkou váhu udržet napořád	205
Vaše zářná budoucnost	223
Poděkování	231
Hubnutí pouze pro lékaře, výzkumná studie	233
Literatura	243
Další zdroje	247
Slovo o autorce	249
Kde mě najdete	251