

Obsah

<i>Část první</i> JAK SI ODEMKNOUT DVEŘE K TRVALÉMU ZHUBNUTÍ	10
1 Udělejte si jasno o sobě a o své hmotnosti	13
2 Stanovte si reálná očekávání a cíle	31
3 Jste připraveni?	50
<i>Část druhá</i> 7 KLÍČŮ K TRVALÉMU ZHUBNUTÍ	57
4 Klíč první: Správné myšlení <i>Odemkněte si dveře k sebekontrolě</i>	59
5 Klíč druhý: Hojivé pocity <i>Odemkněte si dveře k emocionální kontrolě</i>	91
6 Klíč třetí: Prostředí, kde se neselhává <i>Odemkněte si dveře k vnější kontrolě</i>	117
7 Klíč čtvrtý: Ovládněte své stravování a podněty k jídlu <i>Odemkněte si dveře ke kontrolě návyků</i>	136
8 Klíč pátý: Vysoce vydatná výživa <i>Odemkněte si dveře ke kontrolě toho, co jíte</i>	165
9 Klíč šestý: Záměrné cvičení <i>Odemkněte si dveře ke kontrolě těla</i>	212
10 Klíč sedmý: Váš okruh podpory <i>Odemkněte si dveře ke společenské kontrolě</i>	238

Část třetí MOCNÉ VHLEDY	257
11 Když nemůžete zhubnout <i>Jste odolní vůči hubnutí?</i>	259
12 Hmotnost se musí zvládnout, ne léčit Pro vás od Dr. Phila: <i>Kontrola hmotnosti, která vydrží</i>	276
Dodatek A: Scénář úlevy od stresu a relaxace	295
Dodatek B: Seznam potravin	299
Dodatek C: Tréninkový deník	319