

Spis treści

Wstęp	9
Podziękowania I	13
Wprowadzenie	15
Podziękowania II	21
Wstęp	25
CZĘŚĆ I. Znajdź motywację	32
Rozdział 1. Nie czekaj na drugą szansę	33
Rozdział 2. Wypracuj swoje uzasadnienie „dlaczego”	41
Rozdział 3. Wszystko o tobie i twoim wyobrażeniu siebie.	55
Rozdział 4. Jesteś tak dobry, jak dobre masz podejście	64
Rozdział 5. Wyznaczanie celów	74
Rozdział 6. Dyscyplina	85
Rozdział 7. Zaangażowanie	95

Rozdział 8. Konsekwencja i kształtowanie zdrowych nawyków . . .	103
Rozdział 9. Pokonywanie przeszkód	107
CZĘŚĆ II. Bądź wykształcony	118
Rozdział 10. Jedz na zdrowie	119
Rozdział 11. Jedz zielone, a będziesz szczupły	123
Rozdział 12. Jak ważna jest woda	156
Rozdział 13. Suplementy robią różnicę	165
Rozdział 14. Dzięki dobrym tłuszczom stracisz tłuszcz	185
Rozdział 15. Nabieraj sił dzięki proteinom	195
Rozdział 16. Niektóre węglowodany są pożyteczne	203
Rozdział 17. Jedzenie i nawyki, które przeszkadzają tracić wagę . . .	211
Rozdział 18. Jedzenie na dobry nastrój i specjalne okazje	223
Rozdział 19. Rusz się, aby stracić wagę	230
CZĘŚĆ III. Bądź zaangażowany	266
Rozdział 20. Myśl sprawnie	267
Rozdział 21. Piętnaście sugestii zdrowotnych i fitnessowych, żeby żyć i mieć ciało, jakiego pragniesz	288
Rozdział 22. 84-dniowe wyzwanie dla ciała	295
Rozdział 23. Zjadaj siebie na zdrowie	301
Rozdział 24. Rusz się, jeśli chcesz stracić wagę	319
Rekomendacje/dowody uznania	325
Literatura	341