



Spis treści

Wprowadzenie	11
--------------------	----

Część I: Czy wpadłeś w pętlę stresu?

Rozdział 1: Czy stres rządzi twoim życiem?	19
Rozdział 2: Odstresowanie a poprawa jakości życia	37
Rozdział 3: Ciesz się każdą chwilą	45
Rozdział 4: Pętla stresu	57
Rozdział 5: Które Oblicze Stresu pasuje do ciebie?	77

Część II: Dieta antystresowa na każdy dzień

Rozdział 6: Zasady diety antystresowej	105
Rozdział 7: Zrozumieć pragnienia	125
Rozdział 8: Podstawy diety antystresowej.....	139
Rozdział 9: Sześć tygodni diety antystresowej.....	151
Rozdział 10: Elementy zdrowego żywienia.....	169
Rozdział 11: Poranna rewolucja	185
Rozdział 12: Energetyzujący dzień	199
Rozdział 13: Relaksujące wieczory	209
Rozdział 14: Antystresowe napoje i przekąski	223

Część III: Życie bez stresu na co dzień

Rozdział 15: Praktyka uważności	247
Rozdział 16: Joga jako świadomość	269
Rozdział 17: Relaksujące sekwencje jogi	287
Rozdział 18: Nowy ruch dla ciała i umysłu	313

Epilog.....	333
Przypisy.....	339
Bibliografia.....	371
Podziękowania.....	373
O Autorce.....	377