

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Od poniedziałku się odchudzam	15
Dlaczego nie mogę schudnąć?	19
Nie bądź swoim największym krytykiem	31
Diety są do bani	41
Obalamy mity	45
Dlaczego jemy za dużo?	51
Głód, ochota czy zachcianka?	57
Moja relacja z jedzeniem	63
Mechanizm błędnego koła	67
Po pierwsze – motywacja	75
Po drugie – zmiana nawyków	83
Dobrze to zaplanuj	91
Zmień nastawienie do imprez i specjalnych okazji	99
Koszmar łazienkowy	103
Nie lubię ćwiczyć	107
Życie nie kończy się na odchudzaniu	115