

Spis treści

Wstęp	15
--------------------	----

O co chodzi z wieczną dietą	19
--	----

ROZDZIAŁ 1

Nie wystarczy tylko chcieć	21
---	----

Gdyby liczyły się tylko chęci, to nie miałbyś problemu, żeby schudnąć	22
--	----

Dlaczego się nie udaje schudnąć mimo chęci?	25
---	----

ROZDZIAŁ 2

Na odchudzanie musi przyjść odpowiedni moment	31
--	----

Nie wytrwasz na redukcji, gdy na głowie masz remont, problemy w pracy, trzy projekty i bunt dwulatka ...	33
---	----

Na dietę musisz być gotowy	35
----------------------------------	----

ROZDZIAŁ 3

Podstawy są najważniejsze	39
--	----

Potrzebujesz deficytu kalorycznego, nie kolejnych wyrzeczeń	40
--	----

• Nie szukaj modnych, nowych diet	44
---	----

• Zmień nawyki i postaraj się je utrzymać	46
---	----

Nie obiecuj sobie, że już nigdy nie zjesz pizzy.	
Nie zakazuj sobie jedzenia, tylko je oswajaj	48
Dokonuj lepszych wyborów	50

ROZDZIAŁ 4

Nie zaczynaj od poniedziałku, zacznij od teraz ... 53

Odciąganie w czasie rozpoczęcia diety sprawia, że jesz więcej rekreacyjnych produktów, obiecując sobie, że to „już ostatni raz”	55
Nigdy nie będzie dobrego momentu	57
Każdy czas jest dobry na zmianę nawyków	59

ROZDZIAŁ 5

Przestań popełniać wciąż te same błędy 63

Nie nastawiaj się na sukces w krótkim czasie	66
Nie porównuj się do innych	67
Nie odmawiaj sobie tego, co lubisz	71
Zmień swoje nastawienie	73
Nie zakładaj, że w miesiąc schudniesz 10 kg	74
Zamiast eliminować żywność, zacznij ją oswajać	76
Nie szukaj łatwych rozwiązań	79
Szukaj rozwiązań, a nie wymówek, na przykład brak czasu	81

ROZDZIAŁ 6

Dieta powinna być przyjemnością 85

Nie obiecuj sobie, że już nigdy nie zjesz swoich ulubionych produktów	87
--	----

Wprowadź do swojego menu takie pokarmy, które lubisz	88
Nie rezygnuj z wyjść do restauracji, spotkań ze znajomymi czy spędzania świąt z rodziną	90
Jadłospis dopasuj do siebie i swoich preferencji	92
Jedz wtedy, gdy masz na to czas i ochotę	94
Nie jedz produktów, tylko dlatego, że są zdrowe. Jeżeli kalafior ci nie smakuje to go nie jedz, zamiast tego wybierz fasolkę	95

ROZDZIAŁ 7

Dopasuj dietę do siebie	99
Jedz te produkty, które lubisz	100
Dopasuj dietę do swoich możliwości czasowych	100
Wykorzystaj swoje zdolności kulinarne	102
Gdy masz chęć, zaszalej w kuchni	103
Wykorzystaj przestrzeń do swoich potrzeb	104

ROZDZIAŁ 8

Zrób to dobrze	107
Zmień swoje nawyki żywieniowe na stałe, a nie tylko na chwilę	108
Skup się na podstawach i nie próbuj za wszelką cenę	109
Daj sobie czas i zrozum, że odchudzanie to proces, utrata kilogramów nie następuje z dnia na dzień ...	111
Zacznij kontrolować jedzenie i przestań być niewolnikiem odchudzania	113
Zasada 80/20, nie uzależniaj się od diet	115

Jabłko to nie czekolada	117
Nauč się podstaw i zacznij z nich korzystać	119
Skup się na sobie i na swoich potrzebach	121
Zadbaj o higienę psychiczną. Łatwiej jest schudnąć dwa kilogramy niż wyleczyć głowę	123

ROZDZIAŁ 9

Jedź tak, jak tego potrzebujesz.

Dopasuj dietę do siebie	129
Ilość posiłków	130
Godziny posiłków	130
Produkty	131
Jedzenie w momencie głodu	132
Wielkość porcji	133

Podsumowanie	137
---------------------------	------------

Zakończenie	141
--------------------------	------------

Bibliografia	142
---------------------------	------------

O Autorce	144
------------------------	------------