

# Spis treści

---

Od autorek .....	7
<b>Rozdział 1</b>	
Poznajmy się .....	8
<b>Rozdział 2</b>	
Nie diagnozuj się sama! .....	11
<b>Rozdział 3</b>	
Zakazany owoc, czyli o mitach dotyczących niezdrowych produktów .....	22
<b>Rozdział 4</b>	
Jak życiowe sytuacje mogą wpływać na zachowania chorobowe .....	35
<b>Rozdział 5</b>	
Jak zniekształcone bywa nasze myślenie i jakie to ma konsekwencje .....	43
<b>Rozdział 6</b>	
Co robisz, a co możesz zmienić w zakresie regulacji trudnych emocji .....	55
<b>Rozdział 7</b>	
Po co ci ciało? .....	63
<b>Rozdział 8</b>	
Dlaczego perfekcjonizm może przeszkadzać .....	81
<b>Rozdział 9</b>	
Namaluj swoją przyszłość .....	93
<b>Rozdział 10</b>	
No to podsumujmy .....	106
Pożegnanie .....	109
Bibliografia .....	110