

Spis treści

Wstęp	7
Dlaczego nie mogłaś schudnąć?	9
5 kroków do sukcesu w odchudzaniu	11
Głodne emocje	15
ABC emocji	19
Nie stresuj się	27
NIE chcę, NIE lubię, NIE będę	37
Grunt to pewność siebie	49
Klucz do sukcesu — motywacja	57
Prosto do celu	67
Masz obawy?	71
Korzystanie z zasobów	77
Zadbaj o siebie	81
ABC żywienia	91
Programy żywieniowe	117
Relaks	145
Sport	155
Radosna lekkość bytu — podsumowanie	161
Bibliografia	163