



Spis treści

Wstęp	11
CZĘŚĆ PIERWSZA Na czym polega obsesja piękna	15
1 Czy będę ładna?	17
2 Być kobietą, być kobietą	36
3 Ja, przedmiot	55
CZĘŚĆ DRUGA Jak obsesja piękna wpływa na kobiety	79
4 Umysł a ciało, ciało a umysł	81
5 Wielki wstyd	107
6 Twoje pieniądze, twój czas	129
CZĘŚĆ TRZECIA Jak media napędzają obsesję piękna	159
7 Złośliwe media mainstreamowe	161
8 Media (a)społecznościowe i internetowe obsesje	190

CZĘŚĆ CZWARTA Nieskuteczna walka z obsesją piękna	215
9 Nie wystarczy wiedzieć, jak korzystać z mediów	217
10 Problem z prawdziwym pięknem.	236
 CZĘŚĆ PIĄTA Jak walczyć z obsesją piękna	253
11 Wyciszaj negatywne przekazy	255
12 Przestań mówić o ciele	279
13 Przedkładaj funkcjonalność ponad formę.	303
14 Pokochaj swoje ciało i naucz tego innych	329
15 Odwróć się od lustra i staw czoła światu	354
 Podziękowania	381
Przypisy	383
O autorce	399
Indeks.	401