

Spis treści

Wstęp	13
1. Prosta metoda jak pozbyć się zbędnych kilogramów	15
2. Wiewiórka	27
3. Tak twierdzą!	31
4. Dlaczego diety nie mają prawa działać	33
5. Nasze nawyki żywieniowe	36
6. Niesamowita maszyna	55
7. Najinteligentniejszy gatunek na planecie	66
8. Słaby punkt niesamowitej maszyny	74
9. Ile dokładnie chciałbyś ważyć?	81
10. Spożycie i wydalanie	87
11. Dlaczego jemy?	91
12. Nasze spożycie	96
13. Czym jest pożywienie naturalne?	101
14. Syndrom plastikowego wiadra	105
15. Skąd dzikie zwierzęta wiedzą, co stanowi pożywienie, a co jest trujące?	114
16. Kiedy zacząć, a kiedy przestać jeść?	120
17. Ważny związek pomiędzy głodem a smakiem	126
18. Niesamowita różnorodność jedzenia	130
19. Margines tolerancji dla jedzenia „śmieciowego”	134
20. Co lubimy jeść	137
21. Co poszło nie tak?	142

22. Mięso	147
23. Mleko i nabiał	156
24. Co jadają goryle?	162
25. Rozważmy wnioski	167
26. Wystrzegaj się produktów przetworzonych!	170
27. Produkty oczyszczone	175
28. Kolejność i zestawianie	177
29. Zasady właściwego zestawiania produktów	180
30. Napoje	182
31. Jak możemy odwrócić skutki prania mózgu?	191
32. Czekolada	197
33. Co już wiemy	201
34. Rutyna	203
35. Owoce i tylko owoce na śniadanie	206
36. Co z innymi posiłkami?	208
37. Czy muszę zostać wegetarianinem?	212
38. Kilka użytecznych wskazań	215
39. Ruch	218
40. Wnioski	222
Prześlanie do czytelników od Allena Carra	227
Kliniki Allen Carr's Easyway	229