
SPIS TREŚCI

WSTĘP: Nie zawsze byłam rozsądna...	IX
1 Po prostu tego nie rób	1
2 Dlaczego diety nie działają	21
3 Pierwszy etap: Uczciwe ważenie	41
4 Pokochaj nagiego siebie	69
5 Drugi etap: Po kawałeczku	89
6 Rusz się	123
7 Trzeci etap: Jedz mądrzej	147
8 Rozsądny restart	173
9 Podziel się sukcesem i zachęcaj innych	197
10 Szersza perspektywa	217
O AUTORCE	241
PODZIĘKOWANIA	243
PRZYPISY	245
INDEKS	265