

Spis treści

Dzień dobry	9
Część pierwsza. Jedzenie, emocje i cała reszta	
Rozdział 1. Kultura zawstydzania	26
Niska samoocena Polek	32
Natura kontra kultura	33
Rozdział 2. Zdrowa i niezdrowa relacja z jedzeniem	37
Rola głodu	47
Ku zdrowej relacji z jedzeniem	54
Relacja z ciałem	65
Rozdział 3. Złe nawyki	68
Za mało rano, za dużo wieczorem	70
Jedzenie bezrefleksyjne	92
Podjadanie między posiłkami	98
Za dużo kalorii	102
Rozdział 4. Jedzenie w stresie	114
Rodzaje i źródła stresu	117
Masz tę moc, czyli wpływ pozytywnego i negatywnego myślenia na nasze życie	121
Negatywne skutki stresu	123
Jedzenie a stres	126
Sposoby na stres	129

Część druga. Jedz na szczęście

Rozdział 5. Kobiety bez diety	134
Dlaczego diety odchudzające nie działają	137
Co zamiast diety	151
Rozdział 6. Chronodieta — znajdź swój rytm	159
Rozdział 7. <i>Comfort food</i>	168
Rozdział 8. Nadwaga i otyłość	171
Rozdział 9. Odżywianie, nie dieta	179
Piramida czy talerz?	185
Wiesz, co jesz. Makro- i mikroskładniki	199
Rozdział 10. Dieta SIRT i niebieskie strefy	212
Dieta SIRT	212
Niebieskie strefy	216
Rozdział 11. Mięso, mniej mięsa, jeszcze mniej mięsa	222
Dieta dla dobra naszej planety	225
Mięso bez mięsa	226
Rozdział 12. Głodówki i detoksy — czy to ma sens?	232
Nie je, nie pije, czyli o głodówkach i postach	234
Detoks na zdrowie?	236
Rozdział 13. Suplementy — czy i kiedy warto je stosować	240
Suplementacja zalecana	241
Suplementacja warunkowa	242
Adaptogeny i nootropiki	244
Rozdział 14. Pij na zdrowie, czyli o mocy nawodnienia	251
Woda	251
Kawa	257
Herbata	262
Napoje ziołowe	266
Koktajle i soki	268
Napoje energetyzujące	272
Alkohole	273

Część trzecia. Nie tylko dieta — dbaj o siebie holistycznie

Rozdział 15. Ruch	278
Znaczenie ruchu dla zdrowia, samopoczucia i metabolizmu	278
Jak zacząć	281
Rozdział 16. Sen	286
Dlaczego sen jest tak ważny	287
Jak możesz sobie pomóc, jeśli masz problemy ze snem	289
Rozdział 17. Relaks i odpoczynek	294
Zrób dla siebie coś miłego — lista inspiracji	298
Zrelaksuj się	299
Wypróbuj hydroterapię	306
Wyjedź na wakacje	307
Zadbaj o kontakt z naturą	308
Morsowanie	312
Sztuka	313
Muzyka	314
Rozdział 18. Relacje z ludźmi	315
Kilka głównych zalet dobrych i trwałych relacji międzyludzkich	316
Jak podtrzymywać relacje w codziennym pędzie	319
Relacje — instrukcja obsługi	320
Potęga związków	322
Zakończenie	328

Kalendarz badań	330
Checklista — co jeść, pić i zapraszać do swojego życia	331
Ćwiczenia z karmienia	332
Podziękowania	344
Przypisy	346
Bibliografia	351