

SPIS TREŚCI

WSTĘP

7

CZĘŚĆ PIERWSZA

Jak dobrze znasz i rozumiesz swoje ciało	21
Dlaczego zaczyna się od akceptacji ciała	22
Jak poczuć się kobieco w swoim rozmiarze	29
Jak wkroczyć na drogę życzliwości wobec siebie	32
Co zrobić, kiedy jesteś skłócona ze swoim ciałem	43
Fatfobia	52

CZĘŚĆ DRUGA

Co dzisiaj wiemy o otyłości	71
Rozmowa z Małgorzatą Krukowską	72
Czy otyłość jest chorobą, którą należy bezwzględnie leczyć	90
Czy można wyjść z otyłości bez wsparcia profesjonalistów	94
Czy warto przywiązywać się do wskaźnika BMI	101
Co to jest deficyt kaloryczny i dlaczego kaloria kalorii nierówna	105
Rozmowa z dr hab. n. med. Anną Jeznach-Steinhagen	111
Jeść cukier czy go sobie odpuścić	125
Czy naprawdę da się wypić 2 litry wody dziennie	143
Czy można polubić sport, jeśli całe życie miało się niechęć do wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej	145
Rozmowa z Anią Dolińską	160

CZĘŚĆ TRZECIA

Jak psychologia może ci pomóc w procesie redukcji	173
Czy twoja głowa jest gotowa na redukcję	174
Czy warto stawiać przed sobą cele – i jak to zrobić	185
Jak trwać przy swoim postanowieniu, kiedy pojawiają się zachcianki	202
Czekolada była lekiem na „całe zło”. Jak teraz radzić sobie ze złem	209
Motywacja czy konsekwencja	212
Różne części naszego „ja” w procesie redukcji	224
Czy jeść zdrowo to to samo, co być w redukcji	243
Koncepcja czułej dyscypliny	251
Jak poradzić sobie z głodem	257
Jak okiełznałam wieczorne podjadanie	284
Co to znaczy delektować się każdym kęsem	292
Którędy człowiek wraca do zdrowego stylu życia	307
Doliny, wichury i ogromne cierpienie – tak też bywa	319
10 błędów, które ja popełniłam, żebyś ty nie musiała ☺	323

CZĘŚĆ CZWARTA

Blaski i cienie życia po redukcji	331
Cel osiągnięty – dokąd mam iść dalej	332
Co jeśli przyjdzie nawrót choroby	346
Kiedy redukcja staje się groźną obsesją	362
Jak profesjonaliści podchodzą współcześnie do redukcji.	
Rozmowa z dr Anną Januszewicz	370

KILKA SŁÓW NA ZAKOŃCZENIE	389
----------------------------------	-----

PODZIĘKOWANIA	399
----------------------	-----