

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	7
Przedmowa	9
1. Krótka historia diety	13
2. Nadwaga i otyłość	23
3. Dlaczego się objadamy?	31
4. Dlaczego nie jesteśmy wystarczająco aktywni?	41
5. Dieta i jej konsekwencje	47
6. Dlaczego diety nie są efektywne?	63
7. Skuteczna dieta	71
8. Kilka strategii pomagających zmienić nawyki żywieniowe	91
9. Zestaw narzędzi pomagających właściwie się odżywiać: wprowadzanie efektywnej diety w życie codzienne	103
10. Pomoc we wprowadzaniu efektywnej diety dla pracowników służby zdrowia	123
11. Pomoc innym: najlepsze wskazówki dotyczące dzieci	133
12. Kilka przemyśleń na zakończenie	145
Dalsze lektury	147
Bibliografia	149
Spis tabel	157