

Spis treści

Pochwały dla książki Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu

..... 7

Podziękowania... 9

Wstęp..... 11

Rozdział 1 Uzależnienie od jedzenia 13

Rozdział 2. Kontroluj jedzenie, a nie wagę 37

Rozdział 3. Nie wszystko złoto 51

Rozdział 4. Skuteczny rodzaj motywacji 67

Rozdział 5. Uwolnij się 83

Rozdział 6. Co począć z tym, że chce się więcej 107

Rozdział 7. Co na obiad? 135

Rozdział 8. Problematyczna kwestia głodu 161

Rozdział 9. Twoje powody 173

Rozdział 10. „Moje ciało mi kazało” 203

Rozdział 11. Uzależnienie a poczucie własnej wartości

..... 219

Rozdział 12. Porażka z klasą 235

Dodatkowe źródła pomocy 249