

SPIS TREŚCI

Wstęp Zerwać nie jest łatwo	9
-------------------------------------	---

CZĘŚĆ I. INTERWENCJA

1. Moje rozstanie z cukrem	18
2. Uroczysta Przysięga. Koniec z paleniem mostów	41
3. Cała prawda o twojej słodkiej miłości	48
4. Określ, jak wygląda twój związek. Czy naprawdę jest aż tak źle? (Zrób quiz i zdecyduj sam)	66
5. Nie wierz we wszystko, co myślisz	82

CZĘŚĆ II. PLAN — WYZWOLENIE ZAMIAST UTRATY WOLNOŚCI

6. Twoje zobowiązanie na 66 dni	96
7. Twój plan żywieniowy. Nie chodzi o jedzenie. Ale owszem, chodzi o jedzenie	120
8. Szczera rozmowa. Co zrobić, kiedy cukier wróci do ciebie na klęczkach (a wiesz, że tak będzie)	148
9. Jak wypełnić czarną otchłań. Strategie dla ciała, duszy i umysłu	161

CZEŚĆ III. ZERWANIE

10. Pisanie listu pożegnalnego	184
11. Czyściec. Chwila, co ja właściwie zrobiłem?!	192
12. Nowa miłość. Jest bliżej, niż myślisz	206

CZEŚĆ IV. DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE

13. Szara strefa. Jak utrzymać kurs	216
14. Rozwód z dietą	230
15. Jedzenie z pokorą a wolność	241
16. Przepis na miłość, która przetrwa	252

Postscriptum List miłosny ode mnie	265
Dodatek A Karty strategii	268
Dodatek B Plan Odbudowy Relacji – przepisy	271
Podziękowania	289
Przypisy	295
Indeks	311