

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA DLACZEGO DIETY ZAWODZĄ?

Rozdział 1	
Diety nie działają	17
Rozdział 2	
Dlaczego diety nie działają: biologia, stres i zakazany owoc	37
Rozdział 3	
Mit silnej woli	59

CZĘŚĆ DRUGA DLACZEGO LEPIEJ NIE WALCZYĆ?

Rozdział 4	
Diety szkodzą	85
Rozdział 5	
Otyłość to nie wyrok	109

CZĘŚĆ TRZECIA

JAK OSIĄGNAĆ NAJNIŻSZĄ ZDROWĄ WAGĘ?

(BEZ SIŁY WOLI)

Rozdział 6	
Porady chudej świni	145
Rozdział 7	
Jak przekonać znajomych do ignorowania ciastek?	167
Rozdział 8	
Nie nazywaj jabłka zdrowym	187
Rozdział 9	
Kiedy wyłączyć mózg?	211
Rozdział 10	
Jak pocieszyć astronautę?	231

CZĘŚĆ CZWARTA

TU NIE CHODZI O WAGĘ

Rozdział 11	
Przestań histeryzować i zaakceptuj swoje ciało	249
Rozdział 12	
Dlaczego naprawdę warto ćwiczyć i jak w tym wytrwać?	267
Zakończenie – diety bzdety	297
Podziękowania	301