

Spis treści

Wstęp	7
Działalność charytatywna	9
Najskuteczniejsze narzędzie, czyli wiedza!	11
Niezdrowe nawyki rujnują nam życie...	11
Czym jest uzależnienie?	11
Trzy, dwa, jeden... start! Zaczynamy naukę niezdrowych nawyków	19
Czy to jeszcze zachcianka, czy już utrwalony zły nawyk?	22
Czy słodyczne faktycznie uzależniają?	25
Kiedy zaczęliśmy uważać, że można się uzależnić od żywności?	26
Trochę psychologii, czyli porozmawiajmy o uczuciach i potrzebach	60
Dlaczego potrzebujemy czegoś więcej niż tylko zaspokojenia potrzeb fizjologicznych?	60
Jak dostrzec swoje potrzeby?	74
Jakie są rodzaje głodu?	76
Trochę fizjologii, czyli co się dzieje w organizmie	96
Jak organizm metabolizuje słodyczne?	97
Ile cukru jest nam potrzebne?	130
Część praktyczna – skuteczne narzędzia w dłoń	138
Jak zaoszczędzić czas, stres i pieniądze, kierując swoją uwagą na cel?	139
Jak ustalić cele w zgodzie ze sobą?	139
Zasoby psychoenergetyczne – źródło naszej siły	152
Odgoń szum i skup się na celu	173
Czy jesteśmy w stanie nauczyć się myśleć optymistycznie?	187
Czy można przesadzić stare drzewo, czyli zmiana nawyków	204
Jak zmieniać stare nawyki i przyzwyczajenia?	204
Jak zadbać o motywację na lata?	214

Jak nauczyć się wyciągać wnioski z poprzednich doświadczeń?	234
Jak zaplanować odpowiednią dietę?	256
Jak nadbudować fundamenty zdrowej diety?	256
Jak możemy wpływać na uczucie sytości?	294
Jedz ziemniaki i makaron, a będziesz syty na dłużej, czyli o tym, jaka żywność syci najbardziej	298
Jak poprawić sobie nastrój bez wyrzutów sumienia?	312
Model odzyskiwania kontroli nad jedzeniem	332
Zatrzymanie procesu	333
Odzyskanie kontroli nad swoimi zachowaniami	341
Zmiana zachowania	355
Wejście w indywidualny model odżywiania	369
Utrzymanie nowego zachowania	370
Twoje środowisko po zmianie	377
Zakończenie, czyli jak przenosić góry!	383
Podziękowania	386
Literatura	387
O Mikołaju Choroszyńskim	400