

SPIS TREŚCI

008 DLACZEGO JEDNA KSIĄŻKA O PSYCHODIETETYCE MA ZMIENIĆ TWOJE ŻYCIE?

Zapraszam Cię do niezwykle ciekawego świata psychodietetyki. Przekonasz się, jak wielką potęgę ma Twój umysł. Ta wiedza zmieniła nie tylko mój stosunek do odżywiania, ale także do życia. Proste rozwiązania, do których zachęcam, pomogły setkom moich pacjentów. Pomogą i Tobie.

013 WPROWADZENIE, CZYLI JAK NAJLEPIEJ KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Najlepsze efekty osiągniesz po dokładnym przeczytaniu książki i wykonaniu wszystkich ćwiczeń. Jest ich sporo, bo stawiam na praktykę i lubię dawać gotowe narzędzia. W końcu samo czytanie jeszcze nikomu nie pomogło!

015 POZNAJ MNIE

Oto moja historia – o spełnianiu marzeń i... słuchaniu głosu serca. Droga, która nie zawsze była usłana różami. Ale gwarantuję, że historia ma happy end!

025 MYŚLENIE DYCHOTOMICZNE – WSZYSTKO ALBO NIC!

Czym jest myślenie dychotomiczne, dlaczego sabotuje Twoją drogę do szczupłej sylwetki i jak je wyeliminować. Plus zadanie, które sprawi, że zmienisz tory swojego myślenia. W końcu wszystko zaczyna się w głowie, ale musisz wiedzieć, jak z nią pracować!

031 PODJADANIE

Pięć prostych i skutecznych strategii, które pomogły nie tylko mnie, lecz także wielu moim pacjentkom. Dwadzieścia propozycji na zdrowe przekąski oraz... japoński sekret szczupłości hara hachi bun. I jeszcze – jak odróżniać głód od zachcianki, czyli skala głodu. Naczytasz się do syta!

045 MYŚL JAK OSOBA SZCZUPŁA

Czy wiesz, jaką moc mają myśli sabotujące, a jaką wspierające? Ogromną! Pokażę Ci, jak uwolnić się od wyrzutów sumienia związanych z jedzeniem i przestać się karać. Nauczysz się także wzmacniać „mięsień” silnej woli, a nie uległości.

055 NIE ZACZYNAJ, JEŚLI NIE JESTEŚ GOTOWA

Nowy jadłospis zawsze oznacza zmianę. Jednak zanim zaczniesz, odpowiedz sobie szczerze... czy jesteś na nią gotowa. Pomoże Ci w tym znajomość etapów procesu zmiany.

067 SŁUCHANIE ORGANIZMU – CZYLI JAK PRZESTAĆ BYĆ NIEWOLNICZKĄ DIET

Powiem Ci, w jaki sposób zyskać poczucie wolności – od nakazów, zakazów, restrykcji, wykańczających diet i poczucia winy. Pomogę Ci stworzyć listę tego, co ułatwia i utrudnia wsłuchiwanie się w swój organizm. Może chcesz poznać moje ćwiczenie body scan?

073 JAK BYĆ SWOIM WŁASNYM TRENEREM I DIETETYKIEM?

Dzięki samoregulacji poradzisz sobie bez pomocy specjalisty. Czy wiesz, od czego zacząć, aby skutecznie się kontrolować? Poznaj zasadę trzech kroków. Pomocny okaże się również odpowiednio prowadzony dzienniczek żywieniowy.

085 CEL TO ZBYT MAŁO – CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ?

Podpowiem Ci, jak zaprogramować swój mózg na odchudzanie. Słyszałaś kiedyś o implementacji intencji? Poznaj dwa skuteczne narzędzia – są nimi analiza ryzyka oraz karta korzyści.

095 ZDROWY ROZSĄDEK I BALANS. JAK TO OSIĄGNAĆ?

Istnieje cienka granica między zdrowym stylem życia a ortoreksją. Czy przestrzeganie diety może być przyczyną choroby? Zdecydowanie tak. Kiedy trzeba wzmoczyć czujność, jakie są konsekwencje ortoreksji, gdzie szukać pomocy? Zastosuj zasadę 90/10.

103 ODRACZAJ GRATYFIKACJĘ

Chwila przyjemności tu i teraz brzmi zwykle bardziej zachęcająco niż systematyczna praca, która dopiero po czasie przyniesie efekt. Powoduje to, że proces odchudzania jest znacznie utrudniony. Dlatego proponuję Ci praktykowanie odraczania gratyfikacji.

109 JEDYNA, NAJLEPSZA NA ŚWIECIE DIETA
— ONA ISTNIEJE!

Dieta ma być dla Ciebie, a nie Ty dla diety. Podpowiem Ci, w jaki sposób dostosować to, co jesz i ile jesz, do własnych potrzeb. Dzięki temu zaczniesz podejmować dobre decyzje. Zdrowie na pierwszym miejscu!

131 DOJDŹ DO SEDNA PROBLEMU ZE ZMIANĄ
(ROZPRACUJ PĘTLE NAWYKÓW)

Od czego zacząć? Określ bodziec, zwyczaj i nagrodę. Dowiedz się, jak skutecznie zastąpić stary nawyk zdrowszym. Pomogą Ci przykładowe case study z gabinetu psychodietetyka.

143 UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA

Czy znasz pojęcia wewnątrzsterowność i zewnątrzsterowność? Refleksja nad własnym myśleniem, a nawet używanymi przez siebie słowami (!) jest skutecznym sposobem na to, aby wykształcić w sobie wewnętrzne poczucie kontroli. A przez to dużo łatwiej będzie Ci osiągnąć cel.

157 JEDZENIE, KTÓRE NIE WYNIKA Z POCZUCIA GŁODU

Zasada mindful eating, czyli uważnego jedzenia. Dlaczego jest tak ważna? Dlaczego nie można jej pomijać? Przekonaj się sama...

163 ODCHUDZANIE A RODZINA

Co zrobić, jeśli czujesz potrzebę wsparcia ze strony najbliższych? Jak rozmawiać o tym z partnerem? Ważne są początki, czyli jak kształtować zdrowe nawyki żywieniowe u najmłodszych.

177 JAK OKIEŁZNAĆ STRES?

Czy znasz główną przyczynę nadmiernego jedzenia? Może tylko się domyślasz, co nią jest? Tak, naprawdę warto nauczyć się odpowiedniego zarządzania stresem. Poznaj najskuteczniejsze metody.

201 WYŁĄCZ WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

Nieustannie dopadają Cię negatywne myśli? To wewnętrzny krytyk. Podpowiem Ci, jak się z nim rozprawić! I jeszcze jedno — Kochaj siebie tu i teraz, a zobaczysz cuda.

209 JAK... POKOCHAĆ SWOJE CIAŁO?

Naprawdę możesz zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem. Pomogą Ci w tym moje doświadczenia. Czy chciałabyś ćwiczyć z miłości do swojego ciała, a nie z nienawiści?

221 NA ZAKOŃCZENIE

Nie traktuj tego wszystkiego jak sprintu. To maraton, który ma być dla Ciebie czystą przyjemnością — tylko wtedy osiągniesz wymarzone efekty! To, jak zakończy się ta historia, zależy od jednej osoby. Od Ciebie :)