

Spis treści

Wstęp. Czy ta książka jest dla ciebie?	11
ROZDZIAŁ 1. Czy przejście na dietę jest twoim celem? O początkach zmiany	17
ROZDZIAŁ 2. Jak jeść, żeby osiągnąć cel	39
ROZDZIAŁ 3. Pielęgnuj zasoby i dbaj o motywację Co nieco na zachętę – kulinarna inspiracja na początek twojej zdrowej przemiany	67 90
ROZDZIAŁ 4. W jaki sposób stare nawyki przeszkadzają w zmianie Przepisy na najbardziej popularne fast foody	97 115
ROZDZIAŁ 5. Dobre podejście do diety może zdziałać cuda Szybkie i pyszne desery fit	125 138
ROZDZIAŁ 6. Kto kontroluje twoje zachowanie? Propozycje lunchboxów	163 175
ROZDZIAŁ 7. Kilka słów o asertywności, bo robisz to wszystko dla siebie Przepisy na imprezowe przysmaki Przepisy na grill	183 204 211

ROZDZIAŁ 8. Doba ma tylko lub aż 24 godziny	225
Proste przepisy na cały tydzień, a w zasadzie na dwa tygodnie	240
ROZDZIAŁ 9. Jak zachować życiową równowagę, kiedy inni chcą ci wejść na głowę	249
Proste przepisy na potrawy jednogarnkowe dla całej rodziny	262
ROZDZIAŁ 10. Jak uniknąć efektu jo-jo?	271
Odchudzone polskie przepisy, czyli zdrowy powrót do korzeni	288
Kilka myśli na koniec lub... na twój nowy początek	295
Bibliografia	299
Dzienniczek żywieniowy na cztery tygodnie	311