

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
WSTĘP Moja przemiana	11

Część I

ZASADY

ROZDZIAŁ 1.	Mechanizmy FAT – prawdziwa przyczyna tycia	29
ROZDZIAŁ 2.	Prawo Jessiego	35

Część II

STRES PSYCHICZNY POWODUJĄCY DZIAŁANIE MECHANIZMÓW FAT

ROZDZIAŁ 3.	Mentalne przyczyny otyłości	47
ROZDZIAŁ 4.	Otyłość na tle emocjonalnym	57
ROZDZIAŁ 5.	Eliminowanie niefizycznych przyczyn otyłości w trybie SMART	73
ROZDZIAŁ 6.	Wykorzystanie pozytywnych emocji do wyłączenia mechanizmów FAT	81
ROZDZIAŁ 7.	Tworzenie wymarzonego ciała	93
ROZDZIAŁ 8.	Proste zastosowania zasad z części II	101

Część III

STRES FIZYCZNY URUCHAMIAJĄCY MECHANIZMY FAT

ROZDZIAŁ 9.	Dlaczego diety są nieskuteczne?	109
ROZDZIAŁ 10.	Podstawy	115
ROZDZIAŁ 11.	Życiodajność – niezbędny niekaloryczny składnik diety	129
ROZDZIAŁ 12.	Jedzenie się nie liczy, jeśli nie wchłaniają go twoje komórki	137
ROZDZIAŁ 13.	Inne formy niedożywienia	145
ROZDZIAŁ 14.	Tłuszcz a toksyny	151
ROZDZIAŁ 15.	Proste zastosowania zasad z części III	159

Część IV

DOBROCZYNNE SIŁY, DZIĘKI KTÓRYM CIAŁO CHCE CHUDNĄĆ

ROZDZIAŁ 16.	Dobroczynny stres	171
ROZDZIAŁ 17.	Im się udało – metoda Gabriela w praktyce	187

Część V

SPEŁNIANIE MARZEŃ

ROZDZIAŁ 18.	Tworzenie idealnego ciała	213
ROZDZIAŁ 19.	Jak szybko schudnę?	227
DODATEK	Chemia mechanizmów FAT	231