

# Spis treści

## 6 | Od Autorki

## 9 | Dlaczego odchudzanie jest takie trudne?

- 14 | Twoje ciało jest uparte
- 16 | Dlaczego nie możesz schudnąć?
- 17 | Skąd się bierze efekt jo-jo?
- 18 | Czy chcesz się odchudzać, czy tylko schudnąć?
- 22 | Jeśli schudnę, wszystko się zmieni...
- 23 | Zanim rozpoczniesz odchudzanie
- 26 | Dieta diecie nierówna
- 31 | Nie potrzebujesz diety!
- 33 | Dlaczego się odchudzamy?

## 37 | Głód, apetyt, a może zachcianka?

- 38 | Dlaczego czujesz głód?
- 40 | Skąd te zachcianki?
- 43 | Dlaczego nie warto być głodnym podczas odchudzania?
- 46 | Odchudzanie sprzyja stresowi, ale czy stres sprzyja tyciu?

## 49 | Zmiany, które pomogą ci schudnąć

- 51 | Jak zapobiegać napadom głodu?
- 56 | Odchudzanie – z czym to się je?
- 66 | Twój plan dnia
- 68 | Zakupy i inne wyzwania
- 71 | Łatwe, smaczne i zdrowe gotowanie
- 75 | Dlaczego warto wprowadzić ruch do swojego życia?
- 80 | Kilka słów o suplementach i żywności „dietetycznej”
- 84 | Co jeść, żeby schudnąć?
- 88 | Zdrowe zamienniki

## 91 | Jak się nie poddać?

- 92 | Jak wyrabiać i utrzymywać dobre nawyki?
- 93 | Plan działania w trzech prostych krokach
- 95 | Silna motywacja
- 98 | Jak przetrwać kryzys?

## 103 | Przepisy

## 231 | Bibliografia