

Spis treści

Pochwały dla książki <i>Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu</i>	7
Podziękowania	9
Wstęp	11
Rozdział 1. Uzależnienie od jedzenia	13
Rozdział 2. Kontroluj jedzenie, a nie wagę	37
Rozdział 3. Nie wszystko złoto... ..	51
Rozdział 4. Skuteczny rodzaj motywacji	67
Rozdział 5. Uwolnij się	83
Rozdział 6. Co począc z tym, że chce się więcej	107
Rozdział 7. Co na obiad?	135
Rozdział 8. Problematyczna kwestia głodu	161
Rozdział 9. Twoje powody	173
Rozdział 10. „Moje ciało mi kazało”	203
Rozdział 11. Uzależnienie a poczucie własnej wartości	219
Rozdział 12. Porażka z klasą	235
Dodatkowe źródła pomocy	249