

Spis treści

Podziękowania..... 9

Wstęp..... 13

CZĘŚĆ I. Kogo powinniśmy winić za otyłość?..... 19

ROZDZIAŁ 1. Jak to jest być grubym?21

ROZDZIAŁ 2. „Hej, grubasie, wysiadaj z pociągu!”35

ROZDZIAŁ 3. Moda na otyłość45

CZĘŚĆ II. Historia od wewnątrz: biologia otyłości 57

ROZDZIAŁ 4. Czy rodzimy się skazani na otyłość?59

ROZDZIAŁ 5. Sekretne życie tłuszczu81

ROZDZIAŁ 6. Reakcja jelitowa105

CZĘŚĆ III. Wszystko jest w głowie? Otyłość a mózg 127

ROZDZIAŁ 7. W jaki sposób mózg może doprowadzić
do otyłości 129

ROZDZIAŁ 8. „Słyszałem, jak te lody mnie wołają” – dlaczego
jedzenie impulsywne oznacza przejadanie się .. 153

ROZDZIAŁ 9. Zajadanie uczuć – potęga jedzenia
emocjonalnego 175

CZĘŚĆ IV. Świat, który sprzyja tyciu	197
ROZDZIAŁ 10. Uwaga – pułapki jedzeniowe w pracy	199
ROZDZIAŁ 11. Patrz i jedz: bodźce, które prowokują do przejadania się	215
ROZDZIAŁ 12. Co oni zrobili z naszym jedzeniem?	241
 CZĘŚĆ V. Zrzucać źle – zrzucać mądrze	 265
ROZDZIAŁ 13. Zrzucać źle – dlaczego modowe diety przemijają?	 267
ROZDZIAŁ 14. Zrzucać mądrze – jak osiągnąć trwałą spadek wagi	 283
ROZDZIAŁ 15. Jak odchudzić naszą planetę?	307
 Przypisy	 327