



SPIS TREŚCI

CZEŚĆ!	6
„KIM TY JESTEŚ?”	6
KIM JESTEM?	7
ZABAWA W CHOWANEGO	9
DLACZEGO WIĘC CZUJESZ SIĘ ZAGUBIONA?	9

#1 UMYŚŁ

ZABAWA W BERKA Z EWOLUCJĄ	10
Z WIZYTĄ U DIETETYKA	12
ANATOMIA PSYCHOLOGII ODCHUDZANIA	14
BĄDŹ DLA SIEBIE PRZYJACIÓLKĄ	14
ŻYCIE NA AUTOMACIE	17
NAWYKI, CZYLI TWOJE NAJSILNIEJSZE NARZĘDZIE	20
PROCES UTRWALANIA NAWYKU	21
PROCES ZAKORZENIANIA NAWYKU	22
ELASTYCZNOŚĆ POZNAWCZA	24
JAK MOŻESZ ZAUWAŻYĆ ELASTYCZNOŚĆ PSYCHICZNĄ	
W CODZIENNYM ŻYCIU?	25
WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD MYŚLI	26
NEGATYWNE POCZUCIE KOMFORTU	26
ZŁAP ZA STER SWOJEGO STATKU	28
JAK PRZERWAĆ CYKL SABOTAŻU W CZASIE DBANIA	
O WŁASNE CIAŁO?	29
BŁĘDNE KOŁO	30
EMOCJE – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?	33
OBJADANIE SIĘ	36
KIEDY KARMISZ SWOJE UZALEŻNIENIE	37
ZABURZENIA ODŻYWIANIA	39
WYRZUĆ TO Z SIEBIE – BULIMIA	40

MUSZLA KŁOZETOWA	41
ECH, TE PERFEKCJONISTKI!	43
4 TYPY ANTY-PODEJŚCIA DO DIETY	44
PIERWSZY TYP – SKOCZEK	44
DRUGI TYP – OBSESYJNY ZAPALENIEC	45
TRZECI TYP – LENIUSZEK	45
CZWARTY TYP – NIEZWYCIĘŻONY	45
BŁĘDNE PODEJŚCIE DO DIETY	47
ZDROWIE = SZCZUPLA SYLWETKA?	48
CHUDA = KOCHANA?	48
JAK SCHUDNĘ, TO BĘDĘ SZCZĘŚLIWA	50
CZY JESTEŚ W STANIE UCHRONIĆ SIĘ PRZED OBSESJĄ	
PIĘKNA?	51
NIE PORÓWNUJ SIĘ	52
DLACZEGO INSTAGRAM TONIE W ROZNEGLIŻOWANYCH	
ZDJĘCIACH?	53
OPOWIEM CI BAJKĘ O OBSESJI NA TEMAT SWOJEGO	
WYGLĄDU...	54
CZY DA SIĘ DAWKOWAĆ PIĘKNO?	56
PRZECIEŻ JESTEŚ TAKA PIĘKNA...	56
JAK REAGOWAĆ NA KOMPLEMENTY?	57
JAK CIĄGŁE BYCIE NA DIECIE BLOKUJE TWÓJ	
SPADEK WAGI?	58
GŁODZENIE SIĘ PRZYNOSI WIĘCEJ SZKODY NIŻ	
POŻYTKU	59
STAŃMY RAZEM PRZED LUSTREM	60
DOCENIAJ SWOJE CIAŁO	61
PROCES ODCHUDZANIA	63
ŻYCIE NA AUTOMACIE	66
NOWY NAWYK	69
CO SIĘ DZIEJE Z INFORMACJĄ, KTÓRA DO NAS DOCIERA?	70
PRZEPIS NA SUKCES	71
ZASOBY PSYCHOENERGETYCZNE	71
DLACZEGO ZNOWU MI SIĘ NIE UDAŁO?	72
PROCES ODCHUDZANIA NIE JEST LINIOWY	74
CO ZROBIĆ, ŻEBY UNIKNĄĆ EFEKTU JO-JO?	76





CO POWSTRZYMUJE CIĘ PRZED WPROWADZENIEM ZMIANY W ODŻYWIANIU?	77
ODMIENNA PERSPEKTYWA	79
DLACZEGO?	80
DOBROSTAN – DZIŚ MI SIĘ NIE CHCE	81
NAJWAŻNIEJSZE ZASADY:	82
JAK FORMUŁOWAĆ CEL?	83
JAK ZORIENTOWAĆ SIĘ, CZY CEL, KTÓRY SOBIE STAWIAMY JEST REALISTYCZNY I TRAFNY?	87
NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PRZY FORMUŁOWANIU CELU	88
DLACZEGO NIE REALIZUJEMY CELÓW?	91
JAK MYŚLISZ, KOMU SIĘ UDA?	92
MOTYWACJA	92
JAK WZBUDZIĆ W SOBIE MOTYWACJĘ POZYTYWNA?	93
SZUKAJ ALTERNATYWNYCH NAGRÓD	94
STRUKTURA „JA”	95
TYPOLOGIA STYLÓW JEDZENIA	97
NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY	103
NIE WYCIĄGASZ LEKCJI.	104
CO CHCĘ, A CO MOGĘ?	105
STOSOWANIE DIET W TYPIE GŁODÓWKI,	
NP. DIETA SOKOWA, DIETA DR. DĄBROWSKIEJ	106
WYZERUJ SIĘ	107
NIE SKUPIAJ SIĘ NA PIERDOŁACH	108
DLACZEGO NIE CHUDNIESZ?	108
IDEALNY CZAS, ŻEBY ZACZAĆ	109

#2 CIAŁO

DLACZEGO TYJEMY?	112
CO SKŁADA SIĘ NA WIELKOŚĆ BUTELKI?	114
JAK OBLICZYĆ KALORIE?	116
CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII (CPM) TO:	116
METABOLIZM PODSTAWOWY	116
WSPÓLCZYNNIK AKTYWNOŚCI (PAL)	117
CPM – PRZYKŁAD	118



MNIEJ, CZYLI ILE?	119
JAK NALEŻY ROZŁOŻYĆ MAKROSKŁADNIKI?	123
UROZMAICAJ SVOJĄ DIETĘ:	127
CO ZROBIĆ, GDY WAGA STANEŁA?	128
JEM MAŁO I NIE CHUDNĘ	130
IŁE POWINNAŚ SCHUDNĄĆ?	131
JAKĄ DIETĘ WYBRAĆ?	132
CZY TRZEBA LICZYĆ KALORIE?	132
„NIE CHCE MI SIĘ” KONTRA „JESTEM CIĄGLE GŁODNA”	133
JAK ZMIENIŁO SIĘ NASZE ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE NA PRZESTRZENI LAT?	135
ZACZNIJ OD ZAPRZYJAŻNIENIA SIĘ Z KALORIAMI	138
DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – WZÓR	139
PIRAMIDA ZDROWEGO ODŻYWIANIA	143
80% SUKCESU TO PODSTAWY	143
OCENA AKTUALNEGO JADŁOSPISU	147
PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI	165
ZACZNIJ OD KILKU PROSTYCH ZMIAN W KUCHNI:	165
CO WARTO WYKLUCZYĆ/ OGRANICZYĆ W DIECIE?	168
PRODUKTY, KTÓRE ZAWSZE WARTO MIEĆ W DOMU:	168
CO ZROBIĆ, GDY NIE MASZ CZASU NA GOTOWANIE?	169
OCHOTA NA COŚ SŁODKIEGO	169
NAJCZĘSTSZE BŁĘDY, JAKIE POPEŁNIAMY PODCZAS ROBIENIA ZAKUPÓW	169
LISTA ZAKUPÓW	173
PRZEPISY NA SŁODKO	179
PRZEPISY NA SŁONO	189
KONIEC	197
BIBLIOGRAFIA	199

