

Spis treści

Część I

Nałóg	7
Zwykły nałóg	8
Zależność i uzależnienie	9
Jak zaczyna się nałóg, czyli biochemia uzależnienia	11
W niewoli uczuć	13
Poczęstuj się, proszę	15
Niechciany spadek	17
Samodzielne decyzje	20
Patogenne środowisko	21
Pokusa na każdym kroku	24
Preludium nałogu	27
Jakość jedzenia	30
Zdradliwe przepisy	32
Najlepsze lekarstwo na codzienne problemy	34
Utrata kontroli	36

Część II

Nałogowcy	41
Czekolada z bakaliarni	44
Z zamiłowania do rozkoszy kulinarnych	47
Drożdżówki	49
Kosztowna terapia	51
Odreagowanie	52
Ulubieniec tłumów	54
Jeden fałszywy krok	55
Zjeść i nie przytyć	57

Młodociany nałogowiec.	59
Idealna pani domu	61
Nieskuteczne odchudzanie.	63
Jem często, ale dużo	65
Płatki śniadaniowe czy jajko?	66
Krytyka kulinarna	69
Sięgnąć dna	70

Część III

Test — Sprawdź, czy jesteś nałogowcem	75
---	----

Część IV

Odwyk	85
Czas.	89
Styl życia	91
Dieta nałogowca	95
Motywacja.	96
Wprowadzenie do programu odwykowego	98
Program kuracji odwykowej.	100
Lista pokarmów zalecanych w diecie strukturalnej.	104

EPILOG.	111
-----------------	-----