

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Uzależnieni od cukru	11
----------------------------	----

CZĘŚĆ I

Moja historia – jak poradziłem sobie z uzależnieniem od cukru

ROZDZIAŁ 1

Krok po kroku do zdrowia i energii	17
--	----

ROZDZIAŁ 2

Uczucia na talerzu	39
--------------------------	----

CZĘŚĆ II

Cukier a emocje i styl życia

ROZDZIAŁ 3

Mechanizmy jedzenia emocjonalnego	57
---	----

ROZDZIAŁ 4

Jedzenie emocjonalne	67
----------------------------	----

CZĘŚĆ III

Czy cukier dewastuje ciało?

ROZDZIAŁ 5

Ile cukru można jeść? 91

ROZDZIAŁ 6

Realne i mierzalne konsekwencje spożywania
zbyt dużej ilości cukru 99

CZĘŚĆ IV

Zarządzaj cukrem

ROZDZIAŁ 7

Czy cukier to zawsze cukier? 115

ROZDZIAŁ 8

Węglowodany – złe czy dobre? 131

ROZDZIAŁ 9

Największe kłamstwa na temat cukru! 141

ROZDZIAŁ 10

Stabilny poziom glukozy – dlaczego jest taki istotny? 151

ROZDZIAŁ 11

Dlaczego nie możesz się najść? 173

CZĘŚĆ V

Diety

ROZDZIAŁ 12

Złote zasady odżywiania kontra cukier 189

ROZDZIAŁ 13

Najpopularniejsze diety 213

CZĘŚĆ VI

Podstawowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej

ROZDZIAŁ 14

Cukier a ruch 237

ROZDZIAŁ 15

Jak inni pokonali trudności.
Historie prawdziwe 249

PODSUMOWANIE 259

BIBLIOGRAFIA 261