

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wstęp	19
1. Na czym polega uważne jedzenie?	25
2. Siedem rodzajów głodu	42
3. Poznajemy swoje nawyki i wzorce w jedzeniu	105
4. Sześć prostych zaleceń uważnego jedzenia	145
5. Pielęgnowanie wdzięczności	192
6. Wnioski: czego uczy nas uważne jedzenie	206
Podsumowanie	223
Dedykacja uważności	225
Przypisy	227
Organizacje i źródła	233
Podziękowania	237