

Úvod	7
I. Nadváha - velmi rozšířená v průmyslových zemích	
Příčiny nadváhy	11
Proč je tak těžké držet dietu?	12
Síla zvyku a tlak prostředí	13
Pozor na medikamenty	14
Nadváha a vlastní osud	14
Proč hubnout?	14
Nadváha - normální váha - ideální váha - rozumná váha - vytoužená váha	16
II. Akupresura	
Všeobecně o akupresuře a akupunktuře	17
Jak funguje akupresura a akupunktura?	19
Meridiány	20
Jin a jang	20
Čínský ucelený způsob pozorování	21
Akupresura a osobní odpovědnost	21
Pro koho je vhodná akupresura?	24
Pokyny a pravidla pro akupresuru	24
Jak najdete akubody	25
III. Jíst uvědoměleji	
Význam vyvážené výživy	74
Jak rychle se má hubnout?	75
Jídlo bez stresu - život bez nátlaku	76
Přednosti stravy bohaté na vitální látky a vlákninu	77
Několik tipů pro výživu - ve zkratce	77
Jak zkombinujete akupresuru s uvědomělou výživou	79
Jídlo na dovolené, na cestách, při oslavách	80
Co bychom měli jíst?	81
IV. Co je třeba vědět o akupresuře, výživě a nadváze od A do Z*	