

OBSAH

1.	Původ diety	11
2.	Proč nemáme diety rádi	14
3.	Nejlepší a nejhorší diety	17
4.	Proč vznikají další diety	23
5.	Síla zvyku	25
6.	Máme společný cíl?	29
7.	Změna pohledu	31
8.	Jak začít – první krok	34
9.	B.M.I.	35
10.	Mám nadváhu	37
11.	Problém každé diety	39
12.	Zaměřme se na příčinu	40
13.	Rozdíl mezi následky a příčinou	41
14.	Začnu měnit svoje já	43
15.	Ponořme se do hloubky problému	45
16.	Jídlo máme neustále v mysli	47
17.	Nemysleme na jídlo	49
18.	Žádné složité postupy	50
19.	Síla zvyku	54
20.	Kdo si hraje nezlobí	57
21.	Nastavení targetu	61
22.	Snižování targetu	64
23.	JOJO efekt	66
24.	Dieta není pro každého	67
25.	Něco navíc	69
26.	Na závěr	71