

Obsah

Předmluva - - - 11

ČÁST PRVNÍ: PROČ VÁS DIETA ZRADÍ

KAPITOLA 1: Diety nefungují - - - 17

KAPITOLA 2: Proč diety nefungují: Biologie, stres a zakázané
ovoce - - - 28

KAPITOLA 3: Mýtus o pevné vůli - - - 40

ČÁST DRUHÁ: PROČ JE LEPŠÍ NEBOJOVAT

KAPITOLA 4: Diety nejsou zdravé - - - 55

KAPITOLA 5: Obezita neznamená rozsudek smrti - - - 67

ČÁST TŘETÍ: JAK DOSÁHNOUT OPTIMÁLNÍ VÁHY (PEVNÉ VŮLE NETŘEBA)

KAPITOLA 6: Poučení od štíhlého čuníka - - - 85

KAPITOLA 7: Jak přelstít přátele, aby ignorovali sladkosti - - - 97

KAPITOLA 8: Neříkejte, že to jablko je zdravé - - - 108

KAPITOLA 9: Kdy vypnout mozek - - - 121

KAPITOLA 10: Jak utěšit kosmonauta - - - 131

ČÁST ČTVRTÁ: VAŠE VÁHA NENÍ TO HLAVNÍ

KAPITOLA 11: Proč přestat s posedlostí a spokojit se s vlastním
tělem - - - 143

KAPITOLA 12: Skutečné důvody, proč se začít hýbat a jak
vytrvat - - - 151

ZÁVĚR: K čertu s dietami - - - 165

Poděkování - - - 167

Poznámky - - - 173