

OBSAH

Kdo je to doktorka Nesmlouvavá?

ČÁST PRVNÍ: BĚHÁNÍ

Předmluva	13
1. Nic není zadarmo	25
2. Sebeklamy, které vám brání zhubnout	49
3. Program šesti kroků	67
4. Běhání s doktorkou Nesmlouvavou	87

ČÁST DRUHÁ: JÍDLO

5. Běháním ke štíhlé postavě	107
6. Dvě zlatá pravidla	117
7. Dietní sebeklamy	123
8. Plán doktorky Nesmlouvavé na trvalé zhubnutí	131
9. Správné potraviny	137
10. Dostaňte svou kuchyni pod kontrolu	143

ČÁST TŘETÍ: A CO DÁL?

11. Jak to vydržet... a co dělat, když to nejde	163
12. Jak se vymanit z poporodní nechuti k běhání... a proč je běhání lepší než terapie	179
13. Když se vás zmocní závislost	195
14. Desetikilometrový tréninkový plán doktorky Nesmlouvavé	211
15. Slovo závěrem	225

Dodatek 1: Zdraví a bezpečnost 229

Dodatek 2: Internetové odkazy pro běžce 233

Dodatek 3: Běžecký deník 236

Dodatek 4: Běžecký playlist doktorky Nesmlouvavé 244