

OBSAH

Věnování	7
Poděkování	9
Poznámka pro čtenáře	11
Předmluva	13
Úvod	15
Část I: Konec s věčnými dietami	19
Kapitola 1: Můj příběh o tloušťce	21
Část II: Cesta k trvalému snížení váhy	27
Kapitola 2: Co musíte udělat, abyste dosáhli ideální váhy?	29
Kapitola 3: Jak použít konstruktivně svou sílu?	33
Kapitola 4: Hubneme: Cesta začíná	37
Část III: Nahlédněte, kde nyní jste... a jak jste se doposud chovali	43
Kapitola 5: Váš vnitřní dialog: Obvyklé myšlenky a pocity	45
Kapitola 6: Vaše postoje, jednání a očekávání.	51
Část IV: Uvědomte si, kam chcete dojít... a proč	59
Kapitola 7: Právě důvody k hubnutí	61
Kapitola 8: Ujasněte si svá přání: Kam chcete směřovat?	67
Část V: Jak se dostanete do cíle	73
Kapitola 9: Uvědomte si skutečný problém	75
Kapitola 10: Odstraňte překážky na své cestě	85
Kapitola 11: Osvobodte se od pocitů viny	93
Část VI: 8 kroků, jak dosáhnout a udržet si ideální váhu	97
Kapitola 12: 8 kroků jak dosáhnout a udržet si ideální váhu	99
PRŮVODCE JEDNOTLIVÝMI KROKY	115
Kapitola 13: Odhalte přesvědčení, která vás limitují	117

Kapitola 14: Stavějte na konstruktivních myšlenkách a úspěchu	125
Kapitola 15: Konstruktivní použití vlastní představivosti a emocí.....	127
Kapitola 16: Afirmace ke zvýšení vaší síly a uvolnění vašeho potenciálu ...	133
Kapitola 17: Konstruktivní jednání: Co dělat a co nedělat.....	143
Rejstřík „mocných slov“	153