

# Obsah:

O knížce .....	6
Jak začít.....	9
Čtení z nadbytečných kilogramů .....	10
Břicho.....	12
Boky .....	15
Zadek .....	16
Stehna .....	18
Jak a proč si vytváříme nadbytečné kilogramy.....	20
Mechanismus v praxi (příklad):.....	22
Fungování mechanismu vytváření nadbytečných kilogramů .....	23
Nespokojenost sama se sebou.....	27
Touha být jiný nebo někým jiným.....	29
Nedostatek – touha po naplnění.....	31
Strach .....	33

Útěk – obrana – ochrana .....	35
Tuk.....	37
Nebezpečí nadbytečných kilogramů .....	41
Jak zhubnout.....	43
Chtít zhubnout.....	44
Vizualizace.....	46
Afirmace.....	52
Změna režimu bez omezování se .....	54
Odstranění psychických příčin .....	59
Slovo nakonec .....	63
O autorce .....	65