

Obsah

co znamená jíst normálně?	4
proč jíst normálně?	6
pro koho je tato kniha?	8
pár tipů ještě před tím, než začneme	10
co je cíl?	12
síla vůle je jen mýtus	16
co je dietní kultura?	19
proč jsou diety nebezpečné?	21
to není dieta, to je životní styl – fráze jen pro další dietu	24
proč mi koncept dietní kultury vadí?	26
dietní cyklus	28
jak vyskočit ze začarovaného kruhu	30
proč to zkoušíme znovu a znovu?	47
jak se přestat cítit provinile	72
naším cílem je začít jídlo vnímat neutrálně	75
sacharidy nejsou nepřítel	77
proč se přejídáme	79
důvody, proč se přejídáme	81
#jimnormalne není náhrada terapie	89
jídlo z nudy	91
jak uzavřít mír s přejedením	94
co dělat, když se přejím	97
přejíst se je normální	101
příberu, když jsem se přejedla?	104
1 kilo na váze neznámá vždy 1 kilo tuku	107
jak sacharidy ovlivňují naši tělesnou hmotnost	109
jak si užít prázdniny a svátky	111
nevaž se, važ si sebe	114
bad body image day	116
set point – teorie přirozené hmotnosti	118
bad body image, co pomáhá?	120
trápí tě celulitida? nezoufejl	123
jez a všímej si	126

proč bych měla vyzkoušet všímavé jedení?	129
všímvavé jedení a hubnutí	133
jak zpomalit	136
vědomě v restauraci	139
deník jídelních zážitků	144
hlad	148
jak rozeznat chuť a hlad	151
praktický hlad	155
jak respektovat sytost	158
tipy na rozpoznání sytosti	161
stupnice hladu a sytosti	163
jak používat škálu hladu a sytosti?	165
ale co když to jen dobře chutná	168
když já neumím přestat jíst!	171
co je ghrelin?	174
není to jen o sytosti	177
dobrovolné přejedení	180
jídlo z nudy	183
pravda o extrémním hladu	187
co je skutečné zdraví	190
zpátky k základům	193
makronutrienty	196
bílkoviny	200
tuky	203
rozumná výživa	205
jak může vypadat rozumná výživa?	208
kdy nepoužívat rozumnou výživu	211
jak začít s rozumnou výživou	214
jdeme na to	217
rozložení talíře	221
flexibilita	223
no ale kolik toho mám jíst?	224
a co teď?	225
deník jídelních zážitků	226
deník jídelních zážitků	227