

OBSAH

ÚVOD	13
KAPITOLA 1	
Jak jsme se do téhle šlamastyky dostali?	25
KAPITOLA 2	
Jak se vytvářejí stravovací návyky	37
KAPITOLA 3	
Proč diety (a vážení) nefungují	63

ČÁST 1.

MAPOVÁNÍ VAŠICH NÁVYKOVÝCH SMYČEK:

DNY 1–5	85
KAPITOLA 4	
Den 1: Vítejte v 21denní výzvě	87
KAPITOLA 5	
Den 2: Stanovení výchozího stavu	95
KAPITOLA 6	
Den 3: Zmapování návykových smyček ve stravování	99
KAPITOLA 7	
Den 4: Vaše tělo je moudré	107
KAPITOLA 8	
Den 5: Rozlišování nutkání: Je to hlad, nebo něco jiného?	115

ČÁST 2.

PŘERUŠENÍ NÁVYKOVÝCH SMYČEK POMOCÍ UVĚDOMĚNÍ:

DNY 6–16	129
KAPITOLA 9	
Den 6: Síla vnímavosti	133
KAPITOLA 10	
Den 7: Vědomé stravování	143
KAPITOLA 11	
Den 8: Obnovte spojení se svým tělem	157
KAPITOLA 12	
Den 9: Hledejte plošiny rozkoše	167
KAPITOLA 13	
Den 10: Nástroj proti chuti (1. část)	175
KAPITOLA 14	
Den 11: Vytvořte si databázi zklamání	189
KAPITOLA 15	
Den 12: Retrospektivy: Ohlédněte se za minulostí, abyste se posunuli vpřed	199
KAPITOLA 16	
Den 13: Nástroj proti chuti (2. část)	207
KAPITOLA 17	
Den 14: Průvod chuťových příšer	215
KAPITOLA 18	
Den 15: Zaznamenávání	229

KAPITOLA 19

Den 16: Vyhod'te své rádce	241
----------------------------------	-----

ČÁST 3.

LEPŠÍ NABÍDKA:

DNY 17–21	251
-----------------	-----

KAPITOLA 20

Den 17: Nevynucená svoboda volby	259
--	-----

KAPITOLA 21

Den 18: Využití vztahu mezi jídlem a náladou	267
---	-----

KAPITOLA 22

Den 19: Laskavost	277
-------------------------	-----

KAPITOLA 23

Poznámka o traumatech	297
-----------------------------	-----

KAPITOLA 24

Den 20: Budování důvěry v sebe sama prostřednictvím zkušeností	307
---	-----

KAPITOLA 25

Den 21: Nepřekonatelná lepší nabídka	313
--	-----

PODĚKOVÁNÍ	327
------------------	-----

POZNÁMKY	329
----------------	-----