
OBSAH

<i>Ve svém těle strávíš zbytek života...</i>	PODĚKOVÁNÍ		9
	PŘEDMLUVA		11
<i>Není na čase udělat si z něj domov?</i>	ÚVOD	Kdo by mohl milovat <i>tohle</i> tělo?	15
	PRVNÍ KROK	Zadívejte se na sebe dlouhým, shovívavým pohledem	23
	DRUHÝ KROK	Přiznejte, že jste byla oklamána	30
	TŘETÍ KROK	K čertu s dietou	41
	ČTVRTÝ KROK	Legalizujte opět jídlo	60
	PÁTÝ KROK	Spojte opět své tělo a mysl	77
	ŠESTÝ KROK	Rozlučte se s ponižujícím studem	91
	SEDMÝ KROK	Probud'te své smysly	103
	OSMÝ KROK	Definujte množství rolí ve svém životě	126
	DEVÁTÝ KROK	Vytvořte si filozofii rovnováhy	151
	DESÁTÝ KROK	Stanovte si cíle a sestavte plán činnosti	171
		Jak můžeme všechny milovat těla, s nimiž jsme se narodily	191