

Spis treści

Wstęp 7

Działalność charytatywna 9

Najskuteczniejsze narzędzie, czyli wiedza! 11

Niezdrowe nawyki rujnują nam życie... 11

Czym jest uzależnienie? 11

Trzy, dwa, jeden... start! Zaczynamy naukę niezdrowych nawyków 19

Czy to jeszcze zachcianka, czy już utrwalony zły nawyk? 22

Czy słodyczne faktycznie uzależniają? 25

Kiedy zaczęliśmy uważać, że można się uzależnić od żywności? 26

Trochę psychologii, czyli porozmawiajmy o uczuciach i potrzebach 61

Dlaczego potrzebujemy czegoś więcej niż tylko zaspokojenia potrzeb fizjologicznych? 61

Jak dostrzec swoje potrzeby? 75

Jakie są rodzaje głodu? 77

Trochę fizjologii, czyli co się dzieje w organizmie 98

Jak organizm metabolizuje słodyczne? 99

Ile cukru jest nam potrzebne? 133

Część praktyczna – skuteczne narzędzia w dłoń 142

Jak zaoszczędzić czas, stres i pieniądze, kierując swoją uwagę na cel? 143

Jak ustalić cele w zgodzie ze sobą? 143

Zasoby psychoenergetyczne – źródło naszej siły 156

Odgoń szum i skup się na celu 178

Czy jesteśmy w stanie nauczyć się myśleć optymistycznie? 193

Czy można przesadzić stare drzewo, czyli zmiana nawyków 211

Jak zmieniać stare nawyki i przyzwyczajenia? 211

Jak zadbać o motywację na lata? 221

Jak nauczyć się wyciągać wnioski z poprzednich doświadczeń? 242

Jak zaplanować odpowiednią dietę? 264

Jak nadbudować fundamenty zdrowej diety? 264

Jak możemy wpływać na uczucie sytości? 302

Jedz ziemniaki i makaron, a będziesz syty na dłużej, czyli o tym, jaka żywność syci najbardziej 306

Jak poprawić sobie nastrój bez wyrzutów sumienia? 320

Model odzyskiwania kontroli nad jedzeniem 341

Zatrzymanie procesu 342

Odzyskanie kontroli nad swoimi zachowaniami 350

Zmiana zachowania 364

Wejście w indywidualny model odżywiania 378

Utrzymanie nowego zachowania 379

Twoje środowisko po zmianie 386

Zakończenie, czyli jak przenosić góry! 392

Podziękowania 395

Literatura 396

O Mikołaju Choroszyńskim 409