

Obsah

JÍDLO K ZAMYŠLENÍ: ZAMYŠLENÍ K JÍDLU (Fred Lehrman)	11
SONDRO, KLANÍM SE TI (Linda Thistle)	13
PROLOG	16
ÚVOD	18

1. ČÁST

O JEDINÉ DIETĚ, KTERÁ FUNGUJE	23
ZÁKLADNÍ PRINCIPY	24
ZÁKLADNÍ DIETNÍ KROKY	27

2. ČÁST

ZAČÍNÁME	49
ZASLOUŽÍM SI MÍT IDEÁLNÍ HMOTNOST	51
NADVÁHA JE ZADRŽOVANÁ NENÁVIST	53
JE BEZPEČNÉ BÝT ŠTASTNÝ	56
ROZMAZLUJTE SE KE ŠTÍHLOSTI	59
JEDENÍ O SAMOTĚ	61
ZÁCHVAT ŽRAVOSTI	63
HRY S JÍDLEM	65
DIETA ODPUŠTĚNÍ	68

AFIRMACE PRO JEDINOU DIETU, KTERÁ FUNGUJE (Phil Laut)	72
PORODNÍ TRAUMA A NADVÁHA	76
DECHOVÉ CVIČENÍ	79
JAK SYNDROM RODIČOVSKÉHO ODMÍTNUTÍ OVLIVŇUJE VAŠE MYŠLENÍ O JÍDLE	81
UZDRAVTE SMRT A ZHUBNĚTE	82

3. ČÁST

POSTAVTE SE K PRAVDĚ ČELEM	85
PŮST	91
VÍC POTRAVY PRO PŘEMÝŠLENÍ	93
JÍDLO A DUCHOVNO	94
SMÍŘENÍ	97
AFIRMACE O HMOTNOSTI	100
AFIRMACE O ODPUŠTĚNÍ	102
AFIRMACE O JÍDLE	104
ZÁVĚREČNÉ AFIRMACE	106

4. ČÁST

CO JE JEDENÍ?	109
ZA VÝŽIVOU: JÍDLO JAKO MEDITACE (Fred Lehrman)	110
POSLEDNÍ SLOVO O JÍDLE A JEDENÍ (Robert Rosellini)	113
MYŠLENKY NA ZÁVĚR	114
ZÁKLADNÍ NEKTAR	115
ROZLOUČENÍ	117