

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie	16
1. Naukowe podstawy jedzenia intuicyjnego	23
2. Na dietetycznym dnie	42
3. Jaki jest twój styl jedzenia?	57
4. Zasady jedzenia intuicyjnego: przegląd	73
5. Przebudzenie jedzenia intuicyjnego: etapy	83
6. ZASADA 1: odrzuć dietetyczną mentalność	92
7. ZASADA 2: doceniaj swój głód	115
8. ZASADA 3: pogódź się z jedzeniem	138
9. ZASADA 4: nie daj się Dietetycznej Policji	159
10. ZASADA 5: odkryj radość jedzenia	188
11. ZASADA 6: poczuć sytość	206
12. ZASADA 7: bądź wyrozumiały dla swoich emocji	218
13. ZASADA 8: szanuj swoje ciało	237
14. ZASADA 9: ruch – poczuć różnicę	259
15. ZASADA 10: dbaj o zdrowie dzięki łagodnemu odżywianiu	273
16. Wychowanie do intuicyjnego jedzenia: co sprawdza się u dzieci i młodzieży	298
17. Ostateczne uzdrowienie z zaburzeń odżywiania	328
Epilog	359
Dodatek A. Pytania i odpowiedzi dotyczące jedzenia intuicyjnego	362
Dodatek B. Wskazówki krok po kroku	367
Podziękowania	381
Bibliografia	383
Przypisy	393
Źródła	412