

Obsah

Predslov	11
Úvod	17
1. kapitola: Vedecký základ intuitívneho stravovania	25
2. kapitola: Náraz na diétne dno	45
3. kapitola: Aký druh jedáka ste?	59
4. kapitola: Princípy intuitívneho stravovania: Prehľad	75
5. kapitola: Prebúdzanie intuitívneho jedáka: Fázy	85
6. kapitola: 1. princíp Odmietnite diétnu mentalitu	95
7. kapitola: 2. princíp Vážte si svoj hlad	117
8. kapitola: 3. princíp Uzavrite s jedlom mier	139
9. kapitola: 4. princíp Odmietnite potravinovú políciu	159
10. kapitola: 5. princíp Objavte faktor spokojnosti	187
11. kapitola: 6. princíp Precíťte svoju sýtosť	205
12. kapitola: 7. princíp Vyrovnajte sa so svojimi emóciami láskavo	217
13. kapitola: 8. princíp Rešpektujte svoje telo	237
14. kapitola: 9. princíp Pohyb – pocíťte rozdiel	259
15. kapitola: 10. princíp Ctíte si svoje zdravie ľahkou výživou	273
16. kapitola: Výchova intuitívneho jedáka: Čo funguje u detí a tínedžerov	299
17. kapitola: Definitívna cesta k odstráneniu porúch príjmu potravy	329
Doslov	361

Príloha A: Časté otázky a odpovede o intuitívnom stravovaní.....	365
Príloha B: Návod krok za krokom.....	371
Odkazy.....	385
Poznámky.....	393
Zdroje.....	411
O autorkách.....	415