

Wprowadzenie 23

Skala globalna otyłości i trend do odchudzania 23

Dieta odchudzająca - panaceum na otyłość? 25

Efekty odchudzania i jego wpływ na zdrowie psychiczne / samopoczucie 26

Wyzwanie: jak zachować odpowiednią masę ciała, żyjąc w świecie, który na każdym kroku zachęca nas do jedzenia? 28

Czego uczą nas media? Czyli o nierealistycznych oczekiwaniach i zakrzywionym obrazie „idealnej” rzeczywistości 29

Rola jedzenia: pokarm dla ciała i duszy 32

Rola fizjologiczna 32

Rola psychologiczna 33

Odczuwanie emocji a zdrowie jelit 34

Jak odróżnić głód emocjonalny od fizycznego? 35

Jedzenie emocjonalne 39

Jedzenie emocjonalne i tendencja do przejadania się 41

Odczuwanie emocji podczas zaburzeń odżywiania 41

Dlaczego mamy tendencję do przejadania się? 42

Jak unikać okazji związanych z przejadaniem się? 44

Przypadek szczególny: kompulsywne objadanie się 46

Skąd się biorą epizody kompulsywnego objadania się i jak sobie z nimi radzić? 46

Skale głodu 49

Ryzyko zdrowotne związane z jedzeniem pod wpływem emocji 51

Wpływ zaburzeń odżywiania na zdrowie jamy ustnej 53

Zasoby psychoenergetyczne 55

Chcieć to móc, czyli największe kłamstwo naszych czasów 56

Jedzenie uważne - praktyka mindful eating 60

Czym jest uważne jedzenie? 60

Związki snu z jedzeniem - ciekawostka 65

Stan emocjonalny a wybory żywieniowe 66

Czy cechy osobowości mogą wpływać na Twoje wybory żywieniowe? - ciekawostka 67

Rola cech osobowości w wyborze żywności i zachowaniu zdrowia 67

Typ osobowości a rodzaj diety 69 Co Twoje ulubione potrawy mówią o Tobie? 70

Co Twój ulubiony produkt spożywczy mówi o Tobie? 71

Dieta dla zdrowia i ducha 75

Uczucie sytości na diecie kluczem do satysfakcji i długoterminowych wyników. Co wpływa na uczucie sytości? 75

Żywność - skład jakościowy pokarmów 75

Cechy charakterystyczne pokarmów o wysokiej sytości 75

Żywność - forma podania 76

Żywność - kolejność spożywanych pokarmów w ramach jednego posiłku 77

Otoczenie - jedzenie w restauracji 78

Otoczenie - oświetlenie pomieszczenia 79

Rodzaj zastawy kuchennej - szklanki i butelki 79

Rodzaj zastawy kuchennej - talerze 79

Sposób podania żywności - kształt opakowań 80

Sposób podania żywności - etykietowanie jej przez producentów 80

Sposób podania żywności - wielkość opakowania 81

Indywidualne preferencje - znajomość pokarmów i własne przekonania na ich temat 81

Jak jedzenie pomaga w regulacji emocji? 83

Jak poszczególne składniki odżywcze wpływają na funkcje mózgu? 83

O neuroprzekaznikach słów kilka 86

Rola mikrobioty jelitowej w zachowaniu dobrego samopoczucia, czyli o istotnej roli mikroorganizmów w produkcji neurotransmiterów dietetycznych 97

Przykłady bakterii uczestniczących w produkcji neurotransmiterów dietetycznych, czyli czego szukać w jogurtach i suplementach probiotycznych 97

Mikrobiota jelitowa pomaga przyswajać i przetwarzać składniki pożywienia 98

Mikrobiota jelitowa uczestniczy w produkcji witamin 98

Mikrobiota jelitowa reguluje funkcje układu odpornościowego i wpływa na naszą odporność 98

Dieta a skład i aktywność mikrobioty jelitowej 99

Wpływ powszechnie znanych schematów odżywiania na dobrostan psychiczny i zdrowie 100

Diety, które najlepiej wspomagają samopoczucie i zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne 101

Czas na refleksję: czy kompozycja Twojego talerza wspiera Twój dobrostan? 107

Manipulacja składnikami odżywczymi w ramach poszczególnych posiłków: co mówią o tym badania naukowe? 110

Wartość energetyczna posiłków i pora ich spożywania 110

Białko i węglowodany 111

Tłuszcze i węglowodany 111

Podjadanie - strategie działania 113

Zrozumieć własne nastroje dietetyczne 113

Podjadanie 114

Jak sobie radzić z podjadaniem? 115

Zachcianki dietetyczne: jak poradzić sobie z emocjonalną huśtawką nastrojów i smaków? 119

Zachcianka dietetyczna jako informacja od Twojego ciała 120

Co zjeść, jeśli czujesz... 123

Smutek 123

Stres i stany lękowe 150

Zmęczenie 166

Jak wypracować nawyki żywieniowe wspierające Twoje zdrowie i dobre samopoczucie? 187

Skąd wzięły się Twoje nawyki? 187

Przyzwyczajenia i przyjemności 189

Skąd biorą się moje nawyki pod względem neurologicznym? 190

Czym jest nagroda i jak ona działa? 191

Czy kiedy chcę, to naprawdę chcę? 192

Pętla nawyków 194

Wskazówki 194

Zwyczaj 196

Nagroda 196

Jak skutecznie zmienić zwyczaj? 197

Jak rozpoznać, czy Twój nawyk jest kompulsywny? 198

Zdefiniuj własne kompulsywne zachowanie 199

Daj sobie czas na emocjonalny cykl zmiany 200

Jak dokładnie wygląda proces zmiany? 201

Etapy emocjonalnego cyklu zmiany 204

Pierwsza pomoc w przypadku nawrotów do starych przyzwyczajeń 207

Motywacja - czy aby na pewno warto na niej polegać w procesie zmiany? 210

O motywacji słów kilka 210

Na drodze do skutecznej zmiany - sprawdzone strategie 213

Twój przewodnik po zmianie - kompas życia i wizja siebie z przyszłości 213

Perfekcjonizm 218

Różnica między perfekcjonizmem a wysokimi standardami 218

Mit perfekcyjności 219 Jak poradzić sobie z perfekcjonizmem? 220

Praktykuj zasadę 80 : 20 223

Trenuj uważność 225

Uważność a nawyki 226

Zachwyć się - tak po prostu 227

Uziemianie 229

Lista zysków i strat 229

Afirmacje i myśli wspierające proces zmiany 234

Zobowiązania przed innymi osobami 236

Przejmij kontrolę nad swoim odżywianiem: jak zaplanować posiłki na własnych zasadach i według własnych preferencji?	239
Wartość energetyczna diety, czyli ile kalorii powinniśmy spożywać	239
Planujesz zredukować wagę? Utrzymuj deficyt kaloryczny - ale rób to z głową!	239
Kontroluj wielkość porcji	240
Inwestuj w odżywcze kalorie	240
Skala ANDI jako wyznacznik odżywczej żywności	241
Postaw na obecność warzyw w każdym posiłku	242
Owoce jako doskonały sposób na wzmocnienie i osłodzenie sobie życia	246
Węglowodany złożone jako pełnowartościowe źródło energii i błonnika	250
Przykłady zbóż o największej wartości odżywczej	251
Białko dla lepszej regeneracji i zwiększonej sytości	255
Źródła białka w diecie: pokarmy mleczne i ich roślinne zamienniki	255
Źródła białka w diecie: jaja kurze	259
Źródła białka w diecie: mięso zwierzęce	260
Źródła białka w diecie: ryby i owoce morza	262
Tłuszcze - spożywane z umiarem	265
Źródła tłuszczów diecie: oleje roślinne	267
Źródła tłuszczów diecie: orzechy i nasiona roślin	270
Wykorzystaj potencjał superfoods dla lepszego samopoczucia i zdrowia	273
Przykłady superfoods o największym potencjale prozdrowotnym	274
Zakończenie procesu odchudzania. Jakie strategie pomogą Ci utrzymać wymarzoną sylwetkę?	279
Na zakończenie	283
Bibliografia	285
Skorowidz	