

Wstęp do wydania polskiego 7

Przedmowa 9

1. Krótka historia diety 13

2. Nadwaga i otyłość 23

3. Dlaczego się objadamy? 31

4. Dlaczego nie jesteśmy wystarczająco aktywni? 41

5. Dieta i jej konsekwencje 47

6. Dlaczego diety nie są efektywne? 63

7. Skuteczna dieta 71

8. Kilka strategii pomagających zmienić nawyki żywieniowe 91

9. Zestaw narzędzi pomagających właściwie się odżywiać: wprowadzanie efektywnej diety w życie codzienne 103

10. Pomoc we wprowadzaniu efektywnej diety dla pracowników służby zdrowia 123

11. Pomoc innym: najlepsze wskazówki dotyczące dzieci 133

12. Kilka przemyśleń na zakończenie 145

Dalsze lektury 147

Bibliografia 149

Spis tabel 157