

Turinys

<i>Pratarmė</i>	9
<i>Ivadas</i>	16
1 skyrius. Ką mokslas sako apie intuityvųjį valgymą	23
2 skyrius. Pasiekus dietų dugną	44
3 skyrius. Koks valgytojas esate	59
4 skyrius. Intuityviojo valgymo principai: apžvalga	74
5 skyrius. Intuityviojo valgytojo pabudėjimas: etapai	84
6 skyrius. 1 principas: atsikratyk dietinio mąstymo	94
7 skyrius. 2 principas: paisyk alkio	116
8 skyrius. 3 principas: susitaikyk su maistu	137
9 skyrius. 4 principas: priešinkis Maisto policijai	157
10 skyrius. 5 principas: atrask valgymo malonumą	185
11 skyrius. 6 principas: pajusk, kada gana	202
12 skyrius. 7 principas: nemalšink emocijų valgymu	214
13 skyrius. 8 principas: gerbk savo kūną	232
14 skyrius. 9 principas: judėjimas - pajusk skirtumą	254
15 skyrius. 10 principas: puoselėk sveikatą nemuštruodamas savęs maistu	267
16 skyrius. Kaip užauginti intuityvųjį valgytoją: kas tinka vaikams ir paaugliams	293
17 skyrius. Tikrasis kelias nuo valgymo sutrikimų link sveikimo	323
Epilogas	350
<i>A priedas.</i> Intuityvusis valgymas: dažniausiai užduodami klausimai ir atsakymai	353
<i>B priedas.</i> Gairės: žingsnis po žingsnio	358
<i>Literatūros sąrašas</i>	373
<i>Pastabos</i>	383
<i>Šaltiniai</i>	402
<i>Mokslinių ir kvalifikacinių laipsnių santrumpų reikšmės</i>	405
<i>Rodyklė</i>	407
<i>Padėka</i>	428
<i>Apie autoreis</i>	430