

Obsah

Prvá časť

DÔVERUJTE SVOJIM VNÚTORNÝM POCITOM13

Kapitola 1: **Úvod: tuk je záležitosť duše15**

Kapitola 2: **Pocity SHNH39**

Kapitola 3: **Emočný hlad: znaky, spúšťacie
mechanizmy a víťazstvo nad ním48**

Kapitola 4: **Aké emócie riadia vašu chuť do jedla? 62**

Kapitola 5: **Chuť do jedla: jedlo umožňuje prežiť77**

Kapitola 6: **Prečo jeme viac zo švédskych stolov
a pri oslavách?98**

Kapitola 7: **Ako ovplyvňuje telesnú hmotnosť
povaha116**

Druhá časť

INTERPRETÁCIA NUTKAVEJ TÚŽBY PO JEDLE ..123

Kapitola 8: **Ako jedlo mení náladu124**

Kapitola 9: **Ako si sami môžeme poradiť
s nutkavou túžbou po jedle152**

Kapitola 10: **Potrava pre dušu: ako vyliečiť
podstatu neustálej túžby po jedle159**

Tretia časť

ČO SA SKRÝVA ZA NUTKAVOU TÚŽBOU

PO JEDLE171

Kapitola 11: **Túžba po čokoláde: hlad po láske172**

Kapitola 12: **Ste závislí na čokoláde? (Test) 185**

Kapitola 13: **Závislosť na mliečnych výrobkoch:
proti depresii193**

Kapitola 14: **Slané pochúťky: stres, hnev a strach200**

Kapitola 15: **Ostré jedlá: honba za zážitkami215**

Kapitola 16: **Túžba po nápojoch: energia ako
na hojdačke223**

Kapitola 17: **Orechy a arašidové maslo:
túžba po zábave234**

Kapitola 18: **Chlieb, ryža a cestoviny: útecha
a upokojenie240**

Kapitola 19: **Keksy, zákusky a koláče:
túžba po objatí, radosti a pocite istoty247**

Kapitola 20: **Túžba po cukríkoch: sladký
životabudič, odmena a zábava253**

Kapitola 21: **Tučné jedlá: zaplnenie prázdnoty262**

Kapitola 22: **Láska prináša pocit nasýtenia269**

Štvrtá časť

TÚŽBA PO KONKRÉTNÝCH POTRAVINÁCH

– **STRUČNÝ PREHLAD**273

Kapitola 23: **Zistite príčinu svojich nutkavých**

chutí274

Slovníček pojmov299