

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7

ЧАСТЬ I. СТРЕСС И ЛИШНИЙ ВЕС

Глава 1. Стресс как причина
перееданий и набора веса 13

Глава 2. Типы перееданий 28

Глава 3. Как найти причины
именно вашего стресса. 54

Глава 4. Как здоровый образ жизни
вызывает стресс 71

Глава 5. Ваши отношения с едой.
Эмоциональные системы 80

Глава 6. Как мозг не позволяет
снизить вес надолго 103

Глава 7. Балансируем работу
нервной системы без помощи еды 122

Часть 2. ПРАКТИКУМ «Здорового похудизма»

Навык 1. Тренируем осознанность	143
Навык 2. Исследуем эмоции, связанные со стрессом, напряжением и дискомфортом.	152
Навык 3. Распознаем потребности, которые стоят за отношениями с едой	193
Навык 4. Ослабляем напряжение и состояние борьбы	204
Навык 5. Работаем над расслаблением и ощущением безопасности.	221
Послесловие	246
Благодарности.	251
Источники.	253