

# Spis treści

Wstęp	5
Rozdział 1	7
Podstawy, by działać	7
1. Zanim zaczniemy ...	7
2. Makro i mikro	8
3. Podział pożywienia	16
4. Zasada 70/30	23
Rozdział 2	25
Jem mało, a nie chudnę	25
1. Na co wydajemy energię?	25
2. Skąd wiedzieć, ile jeść?	27
3. Złota zasada fitnessu	29
4. Właśnie dlatego Twoja znajoma ma szybszy metabolizm!	31
5. Początek odchudzania	33
6. Narzędzia do palenia tłuszczu	38
7. Najlepsza aktywność fizyczna	39
8. Perspektywa dalekiego horyzontu	41
Rozdział 3	42
Waga: przyjaciel czy wróg?	42
1. Składowa wagi ciała	42
2. Zmienne, które przyprawiają o ból głowy	44
3. Przez ten efekt nie możesz schudnąć	47
4. Konsekwencje wielokrotnego szybkiego odchudzania	50
5. Nagły wzrost wagi u kobiet	53
6. Rekompozycja ciała	55
7. Odpowiednie nastawienie, najlepszy miernik odchudzania	56
8. Jedyna słuszna waga	58
Rozdział 4	60
Potęga dwóch składników w czasie odchudzania	60
1. Składnik X	60
2. Składnik Y	64

Rozdział 5	66
Zachowania niszczące nasze efekty	66
1. Jedna cecha, która niszczy Twoją motywację + 1 sprytny trik	66
2. To, co lubisz ma znaczenie	70
3. Popularny system, który niszczy Twoje odchudzanie	71
4. Podjadanie	74
5. System kar i nagród	75
6. Rzeczy, które wyciągają Twoje pieniądze z portfela	77
Rozdział 6	79
Kłamstwa i mity żywieniowe	79
1. Wielkie oczyszczanie	80
2. Słodkie składniki	83
3. Najlepsza dieta dla wszystkich	85
4. Bez tego nie wyjdiesz z domu	88
5. Wieczorne degustacje	90
Rozdział 7	91
Sport vs rekreacja	91
1. Sport vs rekreacja	91
2. Indywidualizm podejścia	93
3. Nie daj się uwięzić w klatce	94
4. Druga strona medalu	96
5. Dawka czyni truciznę	100
Rozdział 8	102
Odchudzanie krok po kroku	102
1. Skuteczny plan	102
2. Krok po kroku	103
3. Jak długo? 5 faz odchudzania	107
4. Regulacja jest ważna	108
5. Metoda, dzięki której schudniesz 2 razy szybciej	111
6. Pierwsze efekty	114
7. Strategia odżywiania	115
8. Powtarzalny schemat	117
9. Ilość ma znaczenie	120
10. Schudłaś i co dalej?	121
Rozdział 9	125
Trudności, które napotkasz	125

1. Nasi wrogowie w czasie odchudzania	125
2. Słaba kalkulacja	129
3. Dwa powody zastoju wagi (mimo starań)	132
4. Zdecydowanie za mało	136
Rozdział 10	138
Trenuj, trenuj!	138
1. Co w przypadku, gdy trenujesz na siłowni?	138
2. Tego nie warto tracić	139
3. Składnik piękności	141
4. Chcesz jeść więcej? Nie ma problemu!	143
Rozdział 11	144
Podsumowanie	144
1. Kwestie zdrowotne	144
2. Podsumowanie	145
3. Podziękowanie	147