

SATURS

IEVADS	5
1. nodaļa. PRINCIPIĀLI JAUNS SKATĪJUMS UZ SVARA ZAUDĒŠANU	7
Katrs var atbrīvoties no liekā svara	7
Ideālā un piespiedu notievēšana	9
Piespiedu notievēšana kā pilnīgs pašapmāns	14
Komfortablas notievēšanas koncepcija	25
2. nodaļa. KĀ RADĪT KOMFORTABLAI NOTIEVĒŠANAI NEPIECIEŠAMO NOSKAŅOJUMU	39
Apetīte: no kaujas stāvokļa uz pamieru un izlīgumu	41
Kāpēc mēs tievējam	48
Kā celt pašvērtējumu	53
Kā pārvarēt nepatiku pašam pret sevi	56
Kā sevi iemīlēt, ja šķiet, ka tam nav ne mazākā iemesla	56
Ēdiens kā universāls līdzeklis pret skumjām un trauksmi	58
Kā lai notievē gardēdis	63
Miegs un liekais svars. Jo vairāk guli, jo veiksmīgāk tievē!	64
3. nodaļa. OPTIMĀLA SLODZE	69
4. nodaļa. IDEĀLAS SVARA SAMAZINĀŠANAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANA	80

Vielmaiņa un enerģija	80
Kāpēc ir nepieciešamas šķiedrvielas	90
Visas kalorijas nav vienādas	95
Kā pagatavot ēdienu ar nelielu tauku saturu.....	104
Kā ieviest nepieciešamās izmaiņas uzturā.....	115
Kā darbā ievērot nepieciešamo uztura režīmu.....	117
5. nodaļa. TIEVĒJAM!.....	119
Nobeigums. PIECI SOĻI LĪDZ MĒRĶIM.....	132