

Indice

Premessa	VII
----------------	-----

Parte I – LA VITA AL PRESENTE

1 – Iniziamo	3
2 – Gli schemi	5
3 – Appena mollate	7
4 – Uscire	13
5 – Le insidie	17
6 – Il Noi	21
7 – sOli	23
8 – Le lamentele	25
9 – Vantaggi e svantaggi dell'essere single	29
10 – Tipologie di single (uomini e donne)	33
11 – Quando tutti ti dicono no	39

Parte II – IN FORMA!

12 – Rimettersi in forma	43
13 – La dispensa	47
14 – La Psicoalimentazione®	51

Parte III – COMUNICARE

15 – Qualche parola sulla comunicazione	59
16 – Sedurre	65

Parte IV – CAMBIARE ABITUDINI	69
17 – Le abitudini	71
18 – Le ricadute	75
19 – Agire il cambiamento	77
Parte V – <i>Singleare</i> : la bibbia	79
20 – <i>Singleare</i>	81
21 – Appunti sulla donna sOle	83

TAZZINE DI FELICITÀ

31 tazzine di felicità più 10 cucchiaini di consapevolezza per dolcificarle	87
Risposte al capitolo sulla Psicoalimentazione®	113
Bibliografia	115
Note sull'autrice	117