

Sommario

Introduzione	IX
Capitolo 1 Vivere il cambiamento	1
Come funziona la dieta	1
Una perversione nel sistema	4
Il problema è cambiare abitudini.....	5
Perché cambiare è difficile	9
Come puoi fare per cambiare davvero?	12
Capitolo 2 Dove sei?	17
Consapevole e responsabile.....	17
A che punto ti trovi?	20
Come ti senti oggi?	22
Cosa stai mangiando?	24
Anche il come conta.....	26
La vita personale e quella professionale	28
Capitolo 3 Dove vuoi andare?	33
Viaggio nel tempo: cosa desideri davvero?	33
Alla ricerca di nuove emozioni.....	39
La formula attira-risultati	42

Questione di priorità.....	47
Incontra i tuoi alleati.....	51
Le strategie da evitare.....	56
Capitolo 4 Ma chi te lo fa fare?	59
Perché ne dovrebbe davvero valere la pena?	59
Questione di cuore.....	62
Smetti di pensare e inizia a fare	65
Capitolo 5 La pillola della fiducia	69
A cosa pensi quando immagini il tuo viaggio?.....	69
Gli ostacoli più pericolosi sono le tue convinzioni	74
Depurati da ciò che non ti serve.....	79
Che cosa hai bisogno di credere per riuscirci?	83
Capitolo 6 Un piano d'azione innovativo	85
Una garanzia per non riuscirci	85
Apri la tua mente e sii curioso di sperimentare	88
Oltre la dieta	90
Il focus trifasico.....	96
Capitolo 7 Il segreto della preparazione.....	99
Le diete: un allenamento ad alto rischio	99
Cosa premediti prima del pasto?	102
Scrivi il tuo menù.....	107
Allena la tua forza di volontà.....	110
Capitolo 8 Vivi l'emozione del tuo viaggio.....	113
Il recupero della competenza sensoriale propriocettiva	113
Una scelta di cuore	116
Cura il tuo stato mentre mangi.....	119
Il risveglio del piacere.....	125
La postura conta	129
Un pasto in armonioso silenzio.....	131

Capitolo 9 Disciplinato e clemente	133
La resa dei conti	133
Questione di risultati	134
Cosa cambierà davvero	136
Conclusioni	139
Ringraziamenti	141
Risorse	142
Note sull'autrice	143
Bibliografia	144