

Оглавление

Введение.....	7
Глава 1. Как построена эта книга-самоучитель.	
Теория плюс практические задания	12
Глава 2. Рафинированный сахар — друг или враг?	
Как мы попали в сахарную ловушку?	17
Глава 3. Устройство психики и зависимости	31
Четыре базовых элемента структуры	32
Структура сознательного	34
Структура бессознательного	35
Откуда берутся зависимости?	37
Глава 4. Сахарная, пищевая, алкогольная и другие	
зависимости как проявление комплекса неполноценности	40
Глава 5. Как и почему появляются психологический	
комплекс и его следствие — зависимость	47
Глава 6. Как сообщить родственникам об отказе	
от сахара так, чтобы они не вызвали санитаров	55
Глава 7. Как формируется непреодолимая тяга	
к определенным видам продуктов и что с этим делать	60
Сахар как наркотик. Влияние сахара на микрофлору	
кишечника	60
Влияние сахара на работу мозга	62
Психологические якоря	64

Оглавление

Сахарная анестезия. О подавленных чувствах и нереализованных потребностях. Как отличить физиологический голод от пищевой зависимости.....	69
Сложные чувства как сигнальная система нереализованных потребностей.....	75
Опасность пищевых запретов и ограничений. Как избежать срывов?.....	79
Недостаток удовольствий и ярких впечатлений. Гормоны, которые делают нас счастливыми.....	82
Возрождаем радость жизни. Простор для внутреннего ребенка.....	90
Праздники на благо всем.....	93
Кормите себя по-королевски.....	97
Как помочь детям раз и навсегда преодолеть зависимость от сахара.....	101
Глава 8. Стресс. Влияние на пищевое поведение.....	107
Что такое стресс и чем он опасен?.....	107
Методы эффективного проживания стресса.....	110
Треугольник Карпмана. Жертва, Палач, Спасатель.....	113
Почему некоторые люди не верят в свои силы?.....	123
О важности отдыха и самовознаграждения. Как справиться с выученной беспомощностью.....	128
Режим дня.....	130
Почему лучше снизить дозу кофеина и чем его заменить.....	132
Глава 9. Чем заменить сахар в рационе так, чтобы было полезно, сладко и вкусно.....	138
О сахаре во фруктах, меде и сухофруктах.....	138
Как выбирать сухофрукты, не обработанные вредной химией.....	141

Оглавление

Как выбрать мед, который принесет пользу.....	146
Безопасно ли переходить с сахара на сахарозаменители?.....	147
Под какими именами прячется сахар? Перечень сахарозаменителей и подсластителей.....	148
А это не калорийно?.....	152
Глава 10. Простые и эффективные методы восстановления микрофлоры кишечника.....	155
Анализ привычного меню и режима питания.....	155
Как на здоровье микрофлоры влияют дрожжи и белая мука.....	158
Антипаразитарная чистка.....	166
О пользе овощных и зеленых соков.....	168
Глава 11. Как на тягу к сладкому влияет дефицит витаминов и микроэлементов.....	175
Хром.....	175
Цинк.....	177
Магний.....	178
Глава 12. Рецепты вкусных и полезных сладостей без сахара.....	181
Сладкая живая каша из зеленой гречки.....	181
Домашний темный шоколад.....	182
Конфеты из грецких орехов и изюма.....	183
Мороженое из сока манго.....	184
Мороженое из банана с кокосовым молоком.....	184
Мороженое из дыни.....	185
Живое варенье.....	185
Банановое печенье с изюмом.....	186

Банановое печенье с кунжутом.....	187
Живая каша из семян льна.....	187
Соленая карамель.....	189
Домашнее растительное молоко.....	190
Кокосовое молоко.....	190
Живое какао на основе растительного молока.....	191
Ягодный коктейль на основе растительного молока.....	191
Жидкий йогурт с черносливом и семенами льна.....	192
Чиа-пудинг.....	192
Простые козинаки.....	194
Халва с изюмом.....	194
Банановые пирожные.....	195
Ягодный кешью-кейк.....	196
Овсяно-банановое печенье.....	197
Мармелад.....	197
Финиковый сироп.....	198
Мороженое «Сникерс».....	199
Сыроедческий брауни.....	199
Конфеты «Сникерс».....	200
Банановый кекс.....	200
Арахисовые конфеты.....	201
Арахисовое мороженое.....	202
Конфеты с начинкой из семян чиа.....	202
Яблочное печенье.....	203
Заключение.....	204
Приложение «Список чувств».....	207