

Sumário

Prólogo: Uma nova maneira de encarar a perda de peso 15

PARTE 1 Sempre com fome, nunca perdendo peso

1. O quadro maior 21

2. O problema 35

3. A ciência 50

4. A solução 85

PARTE 2 O programa Emagreça Sem Fome

5. Prepare-se para mudar sua vida 115

6. Fase 1 – Domine as vontades 153

7. Fase 2 – Reprograme as células adiposas 180

8. Fase 3 – Perca peso de forma definitiva 204

9. Receitas 217

Epílogo: Dando um fim à loucura 297

Apêndices

Apêndice A: Carga glicêmica de alimentos que contêm carboidratos 303

Apêndice B: Ferramentas de acompanhamento 306

Apêndice C: Orientações para preparar legumes e verduras, cereais integrais,
castanhas e sementes 311

Notas 318

Agradecimentos 342

Índice remissivo 345