

SISÄLLYS

MIELI	11
1) Pysähdy. Miksi olet siinä?.....	12
2) Minun tarinani.....	18
3) Yksi askel kerrallaan.....	25
4) Miten voit löytää tasapainon?.....	31
5) Mieti, mikä on oikeasti tärkeää.....	40
ITSETUNTO	45
6) Mihin itsetunto vaikuttaa ja miten kehittää sitä?.....	46
7) Miten laittaa itsensä etusijalle?.....	55
8) Kilot, BMI tai vaatekoko eivät määritä sinua ihmisenä....	62
9) Vanhojen uskomusten muuttaminen.....	67
RAVINTO	77
10) Mitä tarkoittaa hyvä ravinto?.....	78
11) Kuuntele kehoasi.....	81
12) Samasta padasta koko perheelle!.....	96
13) 80/20 ja maalaisjärki.....	100

TREENI	107
14) Löydä laji, jota rakastat!.....	108
15) 15 minuuttia riittää.....	111
16) TREENI 1 - Koko vartalon kehonpainotreeni.....	117
17) TREENI 2 - Keskivartalon treeni.....	124
18) Muista levon tärkeys.....	130
ELÄMÄ	133
19) Ihmiset ympärilläsi.....	135
20) Mikä tekee sinut onnelliseksi?.....	139
21) Q & A.....	145
22) Kiitos.....	154