

8	— PRÓLOGO	
10	— INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none">· Más allá del hambre emocional· Por qué necesitamos, deseamos y ansiamos azúcar ¿y cómo lo combatimos?· Tipos de azúcares: cuáles sí y cuáles no· Reto 21 días sin azúcar (añadido) amando y amándote
38	— AMAR	
39	— Día 1	<ul style="list-style-type: none">· Menú del día· Reflexión y preparación: bases de la alimentación saludable, lista de la compra y organización
46	— Día 2	<ul style="list-style-type: none">· Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Pastel de calabaza y almendras· Reflexión: ¿qué relación vimos en nuestra familia con la comida?
55	— Día 3	<ul style="list-style-type: none">· Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: 'Brownie healthy'· Reflexión: ¿regalar y celebrar con dulce?
63	— Día 4	<ul style="list-style-type: none">· Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Magdalenas de manzana y almendra· Reflexión: cómo aprendimos a querer - padres y madres
72	— Día 5	<ul style="list-style-type: none">· Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Tortitas americanas de chocolate· Reflexión: cómo aprendimos a querer - cine, series y música
80	— Día 6	<ul style="list-style-type: none">· Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos: Tiramisú· Reflexión: amor adolescente y primer amor

Página

- 85 — **Día 7** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
‘Coulant’
· Reflexión: **compañero/a de vida**
- 93 — **Día 8** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Galletas de chocolate
· Reflexión: **familia vs. tu tribu**
- 104 — **Día 9** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Arroz con leche
· Reflexión: **raíces**
- 111 — **Día 10** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Bizcocho de plátano
· Reflexión: **tu hogar**
- 122 — **QUERERSE**
- 123 — **Día 11** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Natillas
· Reflexión: **autocuidado / autoestima**
- 134 — **Día 12** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Dónut
· Reflexión: **tu cuerpo**
- 144 — **Día 13** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Tarta de queso de té matcha
· Reflexión: **quererse siendo mujer**
- 153 — **Día 14** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Turrón estilo Suchard
· Reflexión: **juicios y críticas**
- 163 — **Día 15** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Pastel de zanahoria
· Reflexión: **vulnerabilidades, perdón y agradecimiento**

Página

- 170 — **Día 16** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Helado estilo Magnum
· Reflexión: **placer**
- 177 — **Día 17** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Bombones
· Reflexión: **autopremios y autorecompensas**
- 185 — **Día 18** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
'Panna cotta'
· Reflexión: **amar el vacío: cómo gestionar el aburrimiento en nuestra sociedad y cómo reencontrarse**
- 194 — **Día 19** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Turrón de coco y chocolate
· Reflexión: **priorización, miedo y tu camino**
- 205 — **Día 20** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Bombones estilo Ferrero
· Libertad financiera: **qué nos pasa con el dinero y la abundancia**
- 212 — **Día 21** · Menú del día + Receta opcional sin azúcares añadidos:
Gofres
· Reflexión: **ama ahora**
- 221 — **¿NECESITAS AYUDA?**
- 222 — **AGRADECIMIENTOS**