

Rychlá předmluva	ix
Úvod	1
Můj příběh: proč jsem musela přestat	6
Máte na to i vy?	11

OSMITÝDENNÍ PROGRAM

týden 1: Začínáme omezovat	16
týden 2: Operace „Tuky sem“	20
týden 3: Přestat!	26
týden 4: Tváří v tvář démonům	34
týden 5: Tvořivost, experimenty... a detoxikace	38
týden 6: Návrat sladké chuti	42
týden 7: Zotavení z poklesků	46
týden 8: Pilování a cesta vpřed	50

VYBAVENÍ	55
----------	----

108 RECEPTŮ BEZ CUKRU

Snídaně	73
Koktejly a nápoje	109
Zdravá očištná jídla	121
Slané svačiny	145
Děti bez cukru	157
Sladká pokušení	173
Dezerty	189

DROBNOSTI NA ZÁVĚR

Nákupní seznam	204
Zdroje	205
Příspěvatelé	206



Rejstřík	208
Poděkování	213