

Obsah

Úvod	Nepotrebuje ďalšiu diétu	7
1. kapitola	Riešenie skutočného problému	11
2. kapitola	Prečo je odbúravanie telesného tuku také k*rva ťažké	36
3. kapitola	Rôzne prístupy k stravovaniu	65
4. kapitola	Sebahodnotenie	108
5. kapitola	Výber návykov na chudnutie	127
6. kapitola	Budovanie zručností: Posilňovanie návykov	198
7. kapitola	Sledovanie vášho pokroku	220
8. kapitola	Ako ďalej?	245

Odkazy a Zdroje obrázkov nájdete na stránke
www.noxi.sk/ziadnekecy

Podakovanie	251
O autorovi	254