

OBSAH

Poděkování	9
PŘEDMLUVA: Příběh úspěchu č. 1: Náš příběh	11
1. Úvod	16
2. Skutečné tajemství proměny	22
3. Úbytek na váze – 101 tipů.....	47
4. Který sacharidový cyklus je ten váš? Čtyři plány pro rychlý úbytek na váze	67
5. Zformujte si tělo, spalujte tuk: Cvičení	89
6. Přikládejte do ohně: Recepty	170
DODATEK A: Často kladené otázky k sacharidovým vlnám	223
DODATEK B: Snadné jídlo nevyžadující přípravu	232
DODATEK C: Potraviny za odměnu	236
DODATEK D: Tabulka množství pro větší počet porcí.....	238
DODATEK E: Rychlý orientační průvodce 9minutovými úkoly	240
DODATEK F: Osobní deníky na čtyři týdny.....	241
DODATEK G: Příběh vašeho úspěchu	264
DODATEK H: Jak si udržet váhu po celý život: Udržovací fáze	266
Autoři obrázků	269