

OBSAH

Úvod	7
Praktická část – dvanáct kapitol aneb jak hubnout pomalu, ale jistě a pokud možno bezbolestně	11
1. kapitola	13
2. kapitola	35
3. kapitola	45
4. kapitola	68
5. kapitola	88
6. kapitola	99
7. kapitola	116
8. kapitola	127
9. kapitola	140
10. kapitola	155
11. kapitola	165
12. kapitola	172
Doslov	179
Seznam literatury	182
Tabulka energetických hodnot potravin a množství potravin v gramech obsahující přibližně energetickou hodnotu 400 kJ	184
Podněty pro posílení vůle	193
Příloha	196