

- 1 Předmluva
- 2 Slovo autora
- 3 Úvod
- 4 Proč jíme?
- 5 Odhalení (tajemství)
- 6 Důvody ke kousání  
A mechanický B chemický  
C estetický D ekonomický  
E energetický F Informační
- 7 Koš, nebo stroj na odpadky?
- 8 Jídlo vs. jezení aneb co můžeme  
a nemůžeme často ovlivnit!?
- 9 Výživa čísel
- 10 Mýty a chyby

# ah

- 11 Jak na to?
- 12 **Magické číslo 21**  
aneb budování zvyku
- 13 Hubnutí
- 14 Postup
- 15 1.-21.den  
(+ testy potravin)
- 16 Výsledky – kdo už to zkusil?
- 17 Závěr
- \* Příbalový leták

a teď šup do praxe | P