

OBSAH

Poděkování	9
Úvod	11
Kapitola 1: Začínáme	13
Kapitola 2: Mýty o dietách	33
Kapitola 3: Triky a pomůcky	49
Kapitola 4: Výběr potravin	67
Kapitola 5: Jak vypadat dobře během hubnutí	77
Kapitola 6: Tajemství modelek a slavných osobností	89
Kapitola 7: Redukční diety první pomoci	105
Kapitola 8: Doplnky výživy	117
Kapitola 9: Cvičení	133
Kapitola 10: Zvláštní problémy	147
Kapitola 11: Intimní život a váha	167
Kapitola 12: Děti a váha	175
Kapitola 13: Prázdniny, dovolená a další příjemné zážitky	179
Kapitola 14: Příběhy úspěšných	193
Kapitola 15: Kde co výhodně nakoupit nebo získat zdarma	209
Kapitola 16: Další možnosti, jak zhubnout	223
Kapitola 17: Rychlé zásahy	229
Kapitola 18: Otázky	237
Kapitola 19: Recepty pod 200 kalorií	249
Slovo závěrem	297
O autorce	299
Rejstřík	301