

# Obsah

Úspěšně zhubnout 5 kg – ale jak na to?	5
Kalorie: při jídle šetřit, při sportu marnotratně plýtvat	6
10 pravidel zdravého hubnutí	10
„Jízdní řád“ k vysněné hmotnosti	12
Za 2 týdny o 5 kg méně	15
Za 3 týdny o 5 kg méně	25
Za 4 týdny o 5 kg méně	35
Za 6 týdnů o 5 kg méně	45
Za 8 týdnů o 5 kg méně	55
Za 10 týdnů o 5 kg méně	65
Recepty na výběr	75
Hubnout se sportem je zábavné	109
Charakteristika sportů	112
Cvičení	122
Diety v kostce	138
Rejstříky	141
Věcný rejstřík	141
Rejstřík receptů	141