

Obsah

Předmluva	7
Úvod: Okamžik zlomu	11
1. Můj příběh	15
2. Probuzení	24
3. Cíle	37
4. Motivace	45
5. Návyky	58
6. Strava a cvičení	66
7. Začínáme	79
8. Hýbejte se	89
9. Získejte sílu	102
10. Strava, ze které tloustnete	130
11. Dieta, po které budete štíhlé	145
12. Sebekázeň	176
13. Jak se porvat s... ..	190
Závěr	200
Poděkování	203
Zdroje	204