

OBSAH

Poděkování	6
Předmluva	8
Jak tuhle knihu používat	10
Pravidla programu	16
Tvrdá láska	19
Návod k sestavení jídelníčku	20

DEN 0 22

Vítězství mimo váhu	30
---------------------	----

DEN 1 AŽ 30 34

ÚVOD DO OPĚTOVNÉHO ZAVÁDĚNÍ 214

Závěrem od Melissy	225
Materiály k Whole30	236