

Úvod	6
Tipy na první nákup	8
Seznam zásobních potravin pro 1.–4. týden	10
Váš nákupní seznam pro 1. týden	12
Recepty pro 1.–7. den diety	14
Váš nákupní seznam pro 2. týden	28
Recepty pro 8.–14. den diety	30
Váš nákupní seznam pro 3. týden	44
Recepty pro 15.–21. den diety	46
Váš nákupní seznam pro 4. týden	60
Recepty pro 22.–28. den diety	62
Udržování optimální hmotnosti – využijte zkušeností úspěšných lidí	76
5. týden – Praktické tipy na správný nákup	80
6. týden – Jak zdokonalit nákup	90
7. týden – Aktivita je zárukou úspěchu	96
8. týden – Racionální předsevzetí – Nikdy neříkej NIKDY	104
Studie, která prokázala úspěšnost diety <i>Hubneme s dobrou náladou</i>	110
Časté otázky (FAQ) k dietě <i>Hubneme s dobrou náladou</i>	114
Nákupní seznamy k vystřížení	123
Výpočet nutriční hodnoty	127