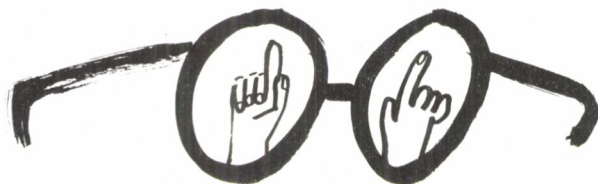


OBSAH

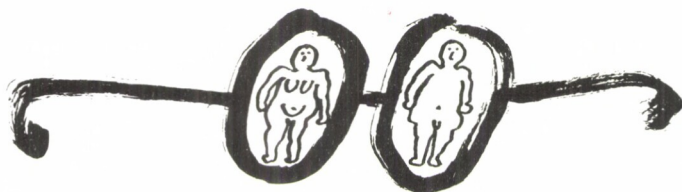
Rady lékaře

7



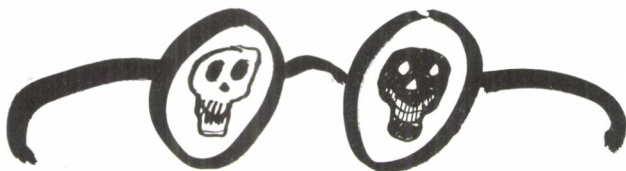
Obecné zásady hubnutí

11



Průvodce redukčním programem

13



OBSAH

Dietní program na 12 týdnů

39



Tabulky energetických hodnot
vybraných druhů potravin

93

