

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 5 |
| Kdo za to může? | 7 |
| Dědičnost není bez viny | 7 |
| I na věku záleží! | 8 |
| Dieta již nikdy více | 8 |
| Jak se chová náš organismus, když držíme dietu? | 9 |
| Jaká by měla být ideální váha? | 10 |
| Kolik kilogramů zhubnout? | 10 |
| Nehubněte rychle! | 12 |
| Hubněte sami pro sebe! | 13 |
| Radost z hubnutí | 13 |
| Vše se točí kolem jídla | 14 |
| Nejíst méně, ale jinak! | 23 |
| Vláknina – poklad nad poklady | 32 |
| Dejte si na talíř... | 37 |
| Když nás honí mlsná... | 50 |
| Vitaminová strategie | 54 |
| Minerály pro i proti | 57 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Tajemství »spalovačů tuků« | 60 |
| Voda – základ života | 62 |
| Vyberte si »hubnoucí nápoj« | 64 |
| Hubnutí se šálkem čaje... | 66 |
| Objevte svoji bylinku | 70 |
| I gemoterapie může pomoci | 75 |
| Akupunktura přichází na pomoc | 76 |
| Akupresura – léčení bez jehel | 77 |
| Pohybem ke štíhlé linii | 85 |
| Hubnutí s jógou | 89 |
| Hubnutí ve spánku | 92 |
| Myšlením ke štíhlosti | 94 |
| Měsíc nad hlavou | 95 |
| I barvy pomáhají v hubnutí | 98 |
| Magické kameny | 98 |
| A nakonec... | 100 |
| Použitá literatura | 102 |