
OBSAH

PROLOG

9

ÚVOD

17

ČÁST PRVNÍ

JAK K TOMU DOŠLO – MŮJ OSOBNÍ POHLED

25

ČÁST DRUHÁ

PŘÍPRAVA NA HUBNUTÍ – NĚKOLIK OBLÍBENÝCH TIPŮ

93

ČÁST TŘETÍ

REDUKČNÍ DIETA DLE TAYLOROVÉ

127

ČÁST ČTVRTÁ

CVIČENÍ

187

ČÁST PÁTÁ

ZÁVĚREČNÉ SHRNUTÍ

201