

OBSAH

ÚVOD 4

KAPITOLA 1

JSTE TO, CO JÍTE 10

KAPITOLA 2

POZNEJTE SVOJE TĚLO 28

KAPITOLA 3

DIETA HOJNOSTI 54

KAPITOLA 4

5 NEJVĚTŠÍCH PRŮŠVIHŮ 86

KAPITOLA 5

PROČIŠTĚNÍ 124

KAPITOLA 6

VYPADAT DOBŘE A CÍTIT SE SEXY 154

KAPITOLA 7

SEDMIDENNÍ PLÁN NA ROZJEZD 170

KAPITOLA 8

20 BLESKOVÝCH TIPŮ 192

KAPITOLA 9

DALŠÍ ÚROVEŇ 200

O AUTORCE 220

PODĚKOVÁNÍ 221

POZNÁMKA K ČESKÉMU ČTENÁŘI 222