

Otázka, která to spustila	6
Pilotní zkouška na 2 700 osobách	7
Hodí se metoda Glukózové bohyně i pro vás?	8
Vědecké pozadí	10
Čtyřtýdenní program	21
Možná si říkáte... ..	24
Pracovní sešit	27

PRVNÍ TÝDEN. VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ	36
------------------------------------	----

DRUHÝ TÝDEN. OCET	94
-------------------------	----

TŘETÍ TÝDEN. ZELENINOVÝ PŘEDKRM	140
--	-----

ČTVRTÝ TÝDEN. POHYB	216
---------------------------	-----

Hlavní jídla pro každou příležitost	226
---	-----

Dezerty pro každou příležitost	252
--------------------------------------	-----

SOS: neodolatelné chutě	268
-------------------------------	-----

Čtvrtý týden je za námi – a co dál?	271
---	-----

Bibliografie	277
--------------------	-----

Rejstřík	278
----------------	-----