

Obsah

- Úvod** **11**
Představujeme střídavou dietu
Dnes si odepřete – zítra si dopřejete!
- 1. Střídavá dieta aneb vědecká revoluce** **25**
Studie znovu a znovu ukazují,
že střídavá dieta skutečně funguje
- 2. Dietní den** **55**
Pokud to není každý den,
limit 500 kalorií lze dodržet snadno
- 3. Sváteční den** **99**
Dopřávejte si cokoliv a v jakémkoliv
množství – a hubněte!
- 4. Střídavá dieta snadno a rychle** **111**
Tyto recepty mají jen 400 kalorií,
ale chutnají skvěle!

5. Střídavá dieta a cvičení	155
Účinné spojení, které zaručuje rychlejší hubnutí, štíhlejší postavu a silnější srdce	
6. Program Jak dál po střídavé dietě – vědecky ověřená metoda, jak zabránit opětovnému přibírání	181
Pět ze šesti lidí, kteří zhubli pomocí diety, opět přibere, vás se to ovšem netýká	
Poděkování	211
Poznámky (použitá literatura)	213