

Obsah

Úvod	Žádnou další dietu nepotřebujete	7
1. kapitola	Zabývejte se skutečným problémem . . .	11
2. kapitola	Proč je tak zatraceně těžké zbavit se tělesného tuku	36
3. kapitola	Různé typy diet	65
4. kapitola	Audit vlastního stavu	108
5. kapitola	Výběr vlastních návyků pro hubnutí . . .	129
6. kapitola	Budování dovedností: Posilování vašich návyků	200
7. kapitola	Monitorování vašeho pokroku	222
8. kapitola	Kam dál?	245
	Poznámky a zdroje obrázků	250
	Poděkování	251
	O autorovi	255