

OBSAH

Příběh Oprah Winfrey	7
Úvod - Bob Greene	39
Proč jíme	45
Uvědomte si sami sebe	61
Úloha tuku v těle	69
Tělesná hmotnost z hlediska medicíny	75
Deset kroků	89
Krok jedna	97
Cvičte aerobně, pět až sedm dní týdně (nejlépe ráno)	
Krok dvě	129
Cvičte v zóně (na sedmý nebo osmý stupeň)	
Krok tři	145
Každý trénink cvičte 20 až 60 minut	
Krok čtyři	153
Jezte nízkotučnou a vyváženou stravu	
Krok pět	175
Jezte tři jídla a dvě svačiny denně	

Krok šest 183

Omezte nebo vůbec nepijte alkohol

Krok sedm 193

Nejezte dvě až tři hodiny před spaním

Krok osm 201

Pijte šest až osm sklenic vody denně

Krok devět 211

Snězte nejméně dvě porce ovoce
a tři porce zeleniny denně

Krok deset 219

Každý den obnovujte své rozhodnutí žít zdravě
(každodenní obnova)