

OBSAH



| | | |
|------------------------|---|-----|
| ČÁST PRVNÍ | Z HUBEŇOURA TLOUŠTÍKEM | |
| Kapitola 1 | Očekávejte neočekávané..... | 9 |
| Kapitola 2 | Vítězové proti poraženým a další hypotézy..... | 15 |
| Kapitola 3 | Nikdo neříkal, že je to jednoduché | 31 |
| Kapitola 4 | Očima vlastní ženy | 44 |
| | | |
| ČÁST DRUHÁ | Z TLOUŠTÍKA HUBEŇOUREM | |
| Kapitola 5 | Kocovina..... | 55 |
| Kapitola 6 | Členství ve fitcentru, které nepřijde nazmar..... | 74 |
| Kapitola 7 | Horko těžko až na vrcholek hory..... | 96 |
| Kapitola 8 | Posledních sedm kilo | 109 |
| Závěr | Jde o životní styl, ne o dietu | 126 |
| | | |
| Recepty | | 139 |
| Stravovací plány | | 153 |
| | Začátek | 153 |
| | Rovnováha | 169 |
| | Průlom..... | 194 |
| Cviky..... | | 219 |
| Sestavy | | 235 |
| Poděkování..... | | 255 |