

OBSAH

	Předmluva	5
Kapitola první:	Kdo je čokoholik	7
Kapitola druhá:	Dějiny čokolády	16
Kapitola třetí:	Odměna, uklidnění a pocit viny	23
Kapitola čtvrtá:	Šest základních typů čokoholiků	30
Kapitola pátá:	Pryč s čokoládou?	42
Kapitola šestá:	Čokoholická dieta: Šest programů, které opravdu fungují	48
Kapitola sedmá:	Příběhy lidí, kteří uspěli	72
Kapitola osmá:	Masáže, meditace a cvičení	93
Kapitola devátá:	Jak jíst čokoládu a přitom zůstat štíhlí	103
Kapitola desátá:	Vychutnávejte si čokoládu	115
	Deník čokoholika	129