

OBSAH

Závazek skoncovat s dietou	11
Úvod	13
Část první	
1. Toxický hlad	28
2. Pravda o dietních pověrách	44
3. Pryč s dietou	74
Část druhá	
4. Síla skutečných potravin	100
5. Nutritariánský výcvik	122
6. Plán	146
7. Recepty	192
Závěr	275
Příloha: Potravinové doplňky	280
Zdroje	289
Poděkování	314
Rejstřík	315