

## OBSAH

1. Můj příběh: Jak jsem konečně zhubla .....	8
2. Proč jsme tlustí?.....	11
3. Jak zhubnout jídlem? .....	15
4. Pomůcky .....	20
5. Jak se zbavit choré posedlosti nezdravým jídlem? .....	24
6. Pevná vůle neexistuje!.....	28
7. Koloběh selhávání aneb proč stále hřešíme? .....	32
8. V čem tedy tkví umění zhubnout už napořád?.....	36
9. Co je naše přirozená strava? .....	40
10. Jak poznat nevhodné potraviny?.....	47
11. Čím sladit? .....	57
12. Jak správně kombinovat potraviny?.....	62
13. Pitný režim .....	66
14. Milujete velké porce? Nezoufejte!.....	69
15. Třináct základních potravin do vaší kuchyně.....	72
16. Mám nakoupeno!.....	76
17. Spotřebiče.....	80
18. Jak hubnout na cestách? .....	87
19. Jak pohodlně hubnout v létě?.....	91
20. Musíme cvičit? .....	95
21. Pozor, abyste to s hubnutím nepřehnali. ....	96
22. Jak poznat, že mám orthorexii?.....	100
23. Jak jím já, Cecílie. ....	106
24. Recepty.....	111
25. Na závěr.....	172
Nákupní seznam.....	174
Glykemický index potravin .....	176
Líbila se vám tato knížka a chcete se dozvědět víc? .....	178
Poděkování.....	179
O autorce.....	181