

OBSAH

Předmluva	9
1. <i>Vive l'Amérique</i> : Příběh začíná... Mám nadváhu	21
2. <i>La Fille Prodigue</i> : Návrat marnotratné dcery	25
3. Formování nových návyků (první tři měsíce)	36
4. Tři příběhy, tři ženy, tři „C“	55
5. <i>Il Faut des Rites</i>	74
6. Sezonní potraviny a koření (Zapomeňte na jahody z minulého léta)	80
7. Další recepty, které vám pomohou vyzrát nad sebou sama	129
8. Blahodárné tekutiny	163
9. Chléb a čokoláda	189
10. Pohyb očima Francouzek	212
11. Podoby touhy	231
12. Etapy života	238
12+ Životní strategie	261
Rejstřík	271