

PŘEDMLUVA	8
------------------------	---

ČÁST 1: TAJNÉ RECEPTY JAPONEK JAK BÝT STÁLE ŠTÍHLÁ A MLADÁ

Kapitola I: Proč pátrat po tajemství Japonek?	13
Kapitola II: Dobře střežené tajemství: kalorická hustota	25
Kapitola III: Tajemství krásy, tajemství štíhlosti: základní potraviny japonské kuchyně	41
Kapitola IV: Umění spokojeného života à la Japonsko	71

ČÁST 2: ZEŠTÍHLUJÍCÍ METODA TOKIO-PAŘÍŽ

Kapitola V: Metoda Tokio-Paříž, můj nákupní seznam, výživa a umění žít	85
Kapitola VI: Startovní fáze: Štíhlá linie se skrývá v bento boxu!	113
Kapitola VII: Metoda Tokio-Paříž: Zenová fáze	135
Kapitola VIII: Výsledky a svědectví klientek	161

ČÁST 3: ŽIVOTNÍ POSTOJ TOKIO-PAŘÍŽ: DALŠÍ NÁPADY PRO LEPŠÍ ŽIVOT

Kapitola IX: Postava Tokio-Paříž: Pohyb v japonském stylu	171
Kapitola X: Umět prožít krásný život, to chce čas	185
Kapitola XI: Mluvíte jazykem metody Tokio-Paříž?	199

PŘÍLOHY

Metoda Tokio-Paříž s sebou!	209
--	-----