

Předmluva	8
-----------------	---

Část 1

Program *Krok za krokem*

Orientační přehled	12
Vítejte v programu <i>Krok za krokem</i>	14
1. týden: Snídaně	22
2. týden: Oběd	38
3. týden: Svačiny	58
4. týden: Večeře	82
5. týden: Stravování mimo domov	108
6. týden: Víkendy a oslavy	126
7. týden: Zařizování kuchyně	150
8. týden: Jak si vedu?	164
9. týden: Jak se zbavit stresu	180
10. týden: Aktivitou za úspěchem	194
11. týden: Zůstaňte ve hře	206
12. týden: <i>Krok za krokem</i> – na celý život!	216



Část 2

Krok za krokem – zdroje

Tělesná kondice	232
Jídla a recepty	251
Snídaně	252
Obědy	259
Večeře	268
Svačiny a zákusky a dezerty	284
Jídelníčky a průvodce pro nakupování	293
Osobní pomůcky	306
Smlouva účastníka programu <i>Krok za krokem</i>	307
Profil hladu	308
Stravovací deník	309
Deník aktivit	310
Rozbor dne	311
Jak si vedu	312
Výpočet zdravé váhy	313
Seznam receptů	314
Rejstřík	316
Poděkování	320

