

Úvod	7
Když to zvládnu já, zvládnete to také	11
Diety už neletí	15
Co byste měli vědět, než začnete	17
Jak silná je vaše motivace?	20
Pamatujte na vliv genetiky	21
Jak dlouho se budu muset hlídat a omezovat?	24
Co je podstatné a co ne?	26
Co je opravdu důležité?	27
Jak na věc?	35
Zapište si jídelníček	35
A co teď?	36
Krok za krokem	37
Čeho se bát nemusíte?	42
Není to o penězích!	44
Jaké je správné tempo redukce?	45
Rozhýbejte své tělo, používejte svaly!	47
Začněte postupně	47
Cílem je pravidelnost	48
Jaký sport je ideální?	48
Pohyb vás musí bavit	50
Zapomeňte na výmluvy!	50
Vyfoťte se!	51
Důvody k pohybu jsou i zdravotní!	53

Co jíst před cvičením a po něm	54
Nezapomínejte na wellness!	55
A co hlava?	57
Předepište mi nějakou tabletku na hubnutí!	59
Je pro mě vhodná chirurgická léčba obezity?	63
A teď tedy konkrétně – co jíst?	67
Večeře	67
Oběd	75
Snídaně	78
Svačiny	84
Rady a doporučení	87
Nebojme se tuků	87
A jak je to s cukry?	91
Jak jíst víc bílkovin?	97
Pomoc! Mám hroznou chuť na sladké!	98
Jak zvládnout cesty a dovolené?	99
Máme zařazovat odlehčovací dny?	101
Moje finty	103
Neztraťte radost z jídla!	109
Ženy přežijí (a zhubnou)	111
Přílohy	113