

Obsah:

Pár slov na úvod	str. 7
Hlava, náš software	str. 9
Tělo v zajetí stresu	str. 14
Když máme omezené finanční možnosti	str. 18
Jídlo na cestách	str. 30
Změna návyků celé rodiny	str. 37
Jeden velký sen	str. 44
Maminka tří dětí	str. 51
Trpělivost každý chválí, ale málokdo ji má	str. 56
Zhubnout dřív než přijdou děti	str. 64
Hubnutí v pubertě	str. 68
Když je poradna daleko	str. 73
Ukázky jídelníčků	str. 79
Zásady pro hubnutí a pro zdravý životní styl	str. 89
Chcete se do toho pustit sami, a zásady Vám nestačí?	str. 95
Pamatujte	str. 96
Můj příběh	str. 99