

OBSAH

Úvod 9

1. ČÁST: STRAVA A OSOBNOST

KAPITOLA 1: Vy a váš plán 29

KAPITOLA 2: Jste připraveni? 41

KAPITOLA 3: Jezte zdravě, ať jste jakýkoliv
osobnostní typ 55

KAPITOLA 4: Jaký jste osobnostní typ? 71

2. ČÁST: PLÁNY NA MÍRU OSOBNOSTNÍM TYPŮM

KAPITOLA 5: Dříč 87

KAPITOLA 6: Dobrodruh 129

KAPITOLA 7: Rebel 149

KAPITOLA 8: Hrdina 171

KAPITOLA 9: Skeptik 211

KAPITOLA 10: Recepty, s nimiž zhubnete
a váhu si udržíte 255