

PRVNÍ ČÁST: PRAVIDLA

1. Způsob stravování je jako účet v bance 31
2. Můžete mít všechno, jenom ne najednou . . . 47
3. Ochutnejte vše, nejezte nic 59
4. Vnímejte 73
5. Hned teď uberte! 86
6. Zrušte členství v klubu čistého talíře 105
7. Prověřte se, než se začnete ruinovat 118
8. Poznejte sami sebe 131
9. Buďte realisti 148
10. Co je pro vás dobré 169

DRUHÁ ČÁST: PROGRAM PŘIROZENÉ ŠTÍHLOSTI

11. Program přirozené štíhlosti: připravte se . . . 187
12. První den: pondělí 212
13. Druhý den: úterý 236

OBSAH

14. Třetí den: středa	256
15. Čtvrtý den: čtvrtek	270
16. Pátý den: pátek	288
17. Šestý den: sobota	308
18. Sedmý den: neděle	323
19. A co dál	335
Příloha	337
Poděkování	347
Rejstřík	350