

Obsah

<i>Kapitola první</i>	Boj za svobodu	7
<i>Kapitola druhá</i>	Dost bylo diet	14
<i>Kapitola třetí</i>	Komerční teror	25
<i>Kapitola čtvrtá</i>	Ať žije revoluce	38
<i>Kapitola pátá</i>	Osvobodte svou energii	54
<i>Kapitola šestá</i>	Mastné kyseliny	66
<i>Kapitola sedmá</i>	Tekutiny pro linii	77
<i>Kapitola osmá</i>	Svoboda má svaly	87
<i>Kapitola devátá</i>	Náš manifest	96
<i>Kapitola desátá</i>	„Prostý jídelníček“	108
	Recepty	125