

Obsah

O knize	5
Úvod	8
krok 1	
Seznamte se se svým nepřítelem	12
krok 2	
Naučte se rozpoznávat varovné signály	36
krok 3	
Vyhodnoťte svá rizika	62
krok 4	
Sestavte si osobní plán	78
krok 5	
Objevte požitky zdravého stravování	92
krok 6	
Dostaňte se na SVOU ideální váhu	116

krok 7		
Bud'te fit		140
krok 8		
Pečujte o své tělo		172
krok 9		
Uvolněte se, užívejte si života		202
krok 10		
Plánujte na celý život		228
Závěry		238
Zdroje		240
Slovníček pojmů		242
Rejstřík		244

POZNÁMKA PRO ČTENÁŘE

Autoři této knihy vynaložili veškeré úsilí, aby byly všechny informace co nejpřesnější a nejaktuálnější. Znalosti lékařů a farmaceutů se ale neustále vyvíjejí. Všem čtenářům proto doporučujeme, aby konkrétní případy konzultovali s kvalifikovanými lékaři a odborníky. Autoři, redaktori, editoři a nakladatelé tohoto díla nemohou nést odpovědnost za případné chyby a omyly nebo činy vykonané v důsledku špatného pochopení či interpretace informací obsažených v tomto díle.