

# OBSAH

Poznámka autorů 7

Úvod 8

## **Kapitola 1**

Kdo říká, že byste měli zhubnout? 10

## **Kapitola 2**

Jak jste na tom? 15

## **Kapitola 3**

Proč při dietě nezhubnete 18

## **Kapitola 4**

Superdieta 24

## **Kapitola 5**

Sedm zlatých pravidel 30

## **Kapitola 6**

Superdieta v praxi 34

## **Kapitola 7**

Intenzivní odtučňovací kúra 47

## **Kapitola 8**

Jíme zdravě 53

## **Kapitola 9**

Recepty 67

Rejstřík 158

