

Předmluva	6
Co je dělená strava?	8
Filozofie dr. Haye	8
Tajemství dělené stravy	9
Jak dělená strana funguje?	10
Tři skupiny potravin	10
Rovnováha kyselin a zásad	11
Kvalita je důležitá	12
Důvody pro dělenou stravu dr. Haye	12
Proč pomáhá dělená strava hubnout?	14
Díky dělené stravě zeštíhlíte	14
Kolik smím jíst, jestliže chci zhubnout?	14
Hodně tekutin	14
Důkladné žvýkání	15
Hodně zeleniny a ovoce	15
Nepodceňujte neutrální potraviny	15
Zázračná zbraň proti záchvatům „žravosti“	16
Pozor na odpolední zdřímnutí!	16
To nejlepší na závěr!	16
Tipy k receptům	17
1. týden	18
Takhle snadné to je	19
2. týden	48
Hubnout s požitkem	49
Dietní plán	78
Abecední seznam receptů	80