

OBSAH

ÚVOD 4

KAPITOLA 1
JSTE TO, CO JÍTE 10

KAPITOLA 2
POZNEJTE SVOJE TĚLO 28

KAPITOLA 3
DIETA HOJNOSTI 54

KAPITOLA 4
5 NEJVĚTŠÍCH PRŮŠVIHŮ 86

KAPITOLA 5
PROČIŠTĚNÍ 124

KAPITOLA 6
VYPADAT DOBŘE A CÍTIT SE SEXY 154

KAPITOLA 7
SEDMIDENNÍ PLÁN NA ROZJEZD 170

KAPITOLA 8
20 BLESKOVÝCH TIPŮ 192

KAPITOLA 9
DALŠÍ ÚROVEŇ 200

O AUTORCE 220

PODĚKOVÁNÍ 221

POZNÁMKA K ČESKÉMU ČTENÁŘI 222