

**Kapitola 5**

Krok 1: Přehodnoťte svůj způsob stravování  
a užívání léků \_\_\_\_83

**Kapitola 6**

Krok 2: Zaměřte se na další prvky životního stylu \_\_\_\_108

**Kapitola 7**

Krok 3: Začněte plánovat \_\_\_\_145

**Kapitola 8**

Řešení problémů \_\_\_\_154

**ČÁST III**

Pojďme jíst \_\_\_\_165

**Kapitola 9**

Připomínky na závěr a nápady na svačiny \_\_\_\_166

Poděkování \_\_\_\_226

Seznam literatury \_\_\_\_228

Rejstřík \_\_\_\_242