

OBSAH

PŘEDMLUVA	1
1. KAPITOLA	
Vaříme zdravě a jíme s rozumem – jediné tak se dá zhubnout	3
2. KAPITOLA	
Opravdu mám něco měnit?	19
3. KAPITOLA	
Touha po změně a fáze našeho stravovacího režimu	33
4. KAPITOLA	
Psychická příprava na péči o sebe a svoji váhu	39
5. KAPITOLA	
Jdeme na nákup a něco o potravinách	63
6. KAPITOLA	
Ukázkové jídelníčky	71
7. KAPITOLA	
Vaříme zdravě – recepty hubnoucích žen	75
8. KAPITOLA	
Dietní svátky a vánoce	109
9. KAPITOLA	
Vaříme zdravě a jíme s rozumem 3 (saláty hubnoucích žen)	137
10. KAPITOLA	
Co bude po zhubnutí deseti a více kg?	157
11. KAPITOLA	
100 dotazů a odpovědí k dietě přímo z praxe	169