

---

# OBSAH

## PROLOG

9

## ÚVOD

17

## ČÁST PRVNÍ

### JAK K TOMU DOŠLO – MŮJ OSOBNÍ POHLED

25

## ČÁST DRUHÁ

### PŘÍPRAVA NA HUBNUTÍ – NĚKOLIK OBLÍBENÝCH TIPŮ

93

## ČÁST TŘETÍ

### REDUKČNÍ DIETA DLE TAYLOROVÉ

127

## ČÁST ČTVRTÁ

### CVIČENÍ

187

## ČÁST PÁTÁ

### ZÁVĚREČNÉ SHRNUTÍ

201