

Obsah

Předmluva 5

Základní předpoklady: Co muži a ženy skutečně potřebují?

- Kdo vlastně potřebuje dietu? 8
Jenom nepočítat kalorie! 14
Sedm pravidel bezstarostného požitku 23
Čím hubnou ženy 27
Po čem hubnou muži 34

Praxe: Recepty a strategie pro ni a pro něho

Test: Je váš způsob stravování ženský
nebo mužský? 40

Ona chce hubnout, on ne 47

- Snídaně 49
Oběd 55
Oběd nebo večeře 62
Večeře 69

On chce hubnout, ona ne 73

- Snídaně 78
Oběd 82
Večeře 95

Zhubnout chtějí oba 105

Snídaně 109

Oběd 113

Večeře 122

Oba si chtějí udržet váhu a zdravě jíst 129

Snídaně 132

Teplá jídla 135

Seznam receptů 155