

**OBSAH**

Několik slov úvodem, která nemusíte číst	5
Recepty hvězd na udržení štíhlé linie a formy v několika málo větách	7
Recepty hvězd na udržení štíhlé linie a formy v několika více větách	12
Několik slov o tom, jak hubla autorka	66
Dieta MUDr. Milana Kumana	67
Dieta MUDr. Atkinse s minikuchařkou nízkouhlovanových jídel	69
Dietní jídelníček Lázní Lipová	99
Několik krátkodobých diet – Dělená dieta	112
Hubneme a jsme fit s vitamíny	114
Vitamínová dieta	118
Víkend pro štíhlou linii	122
Dieta MAXO – USA	125
Dvacatero proti hladu	126
Omlazující snídaně	134
Co pít při redukční dietě	136
Biologické hodiny	139
Recepty pro zdraví a krásu – pleťové masky	142
Dávné zkušenosti a bylinné koupele	145
Energetické tabulky	152
Rejstřík receptů podle autorů a diet	164