

	Proč byste si měla přečíst tuto knihu	1
Kapitola 1	Nelze směšovat jablka a hrušky	9
Kapitola 2	Tukovou buňku nelze vyhladovět	17
Kapitola 3	Plán přestavby : 6 taktických kroků k tomu, jak vyvrátit na tukové buňky ženy	29
Kapitola 4	Jste připravena na plán přestavby ?	39
Kapitola 5	Zahájení: plán vašeho tříměsíčního programu přestavby	55
Kapitola 6	1. a 2. týden: přestaňte držet dietu a začněte jíst	73
Kapitola 7	3. a 4. týden: krmte sebe, ne své tukové buňky	94
Kapitola 8	5. a 6. týden: zmenšete objem svých jídel a jezte častěji	110
Kapitola 9	7. a 8. týden: jezte během dne	129
Kapitola 10	9. a 10. týden: zabraňte tukům proniknout do vaší diety	145

Kapitola 11	11. a 12. týden: začínáte s plánem přestavby	174
Kapitola 12	Provětrejte své tukové buňky novým přístupem	196
Kapitola 13	Postřehy, týkající se celoživotní kontroly váhy	212
	Poznámka autorky	231