

## OBSAH

Předmluva 5

### PRVNÍ KROK

Prověřte svou motivaci 8

### DRUHÝ KROK

Odhalte sabotéry tvarů 29

1. část: Jídlo, skvostné jídlo 32

2. část: Okolnosti nemám pod kontrolou? 42

3. část: Velmi zaujatí lidé 47

4. část: Drastická dieta 51

### TŘETÍ KROK

Převezměte kontrolu 55

1. část: Podívejte se na jídlo jinýma očima 58

2. část: Zvládnutí faktorů životního stylu 112

3. část: Vy sami buďte VZL – velmi zaujatými lidmi 132

4. část: Dejte sbohem „dietnímu způsobu myšlení“ 141

### ČTVRTÝ KROK

Jíst a hubnout 150

Recepty: Studená jídla 187

Teplá jídla 191

Moučníky 208

### PÁTÝ KROK

Pohybujte se! 212

Flexi program *Zhubnout pro život* 238

### ŠESTÝ KROK

Shrnutí 272

Tabulka jídel 293