

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva	11
Úvod	12

Část I. Vítejte ve světě doživotně štíhlých

1. Pryč s nadváhou	18
2. Jak na to	32
3. Beznadějný tlustoch	32
4. Jako znovuzrozená	41
5. Zázrak zvaný enzymy	50
6. Jak je to ve skutečnosti	68
7. Životní styl štíhlých	73
8. Všeho s mírou (a s rozumem)	88

Část II. Zrodil se hubeňour

Na co byste neměli zapomínat	97
Deníček hubeňoura	105
Proč nechci být tlustý/á	108
Proč chci být štíhlý/á	109
Poznámky	110
Rozum do hrsti	111
Zlatá pravidla	112
Úprava redukčního plánu	113
Jídelníček	115
Náhradní ovoce	117
Drastická opatření po drastickém selhání	118
Nápravné prostředky	119
Přímé zdroje bílkovin a uhlovodanů	121
Doplňková strava	122
Minijídelníček	124
Hubeňourem den po dni	127
Poznámky	290