

OBSAH

Poznámka autorů 7

Úvod 8

Kapitola 1

Kdo říká, že byste měli zhubnout? 10

Kapitola 2

Jak jste na tom? 15

Kapitola 3

Proč při dietě nezhubnete 18

Kapitola 4

Superdieta 24

Kapitola 5

Sedm zlatých pravidel 30

Kapitola 6

Superdieta v praxi 34

Kapitola 7

Intenzivní odtučňovací kúra 47

Kapitola 8

Jíme zdravě 53

Kapitola 9

Recepty 67

Rejstřík 158

