

# Obsah

.....

*Poděkování* 7

## **ČÁST I: Sedmnáctidenní dieta**

.....

- |          |                          |     |
|----------|--------------------------|-----|
| <b>1</b> | Dejte mi 17 dnů          | 11  |
| <b>2</b> | Spaluj, spaluj, vykrúcaj | 27  |
| <b>3</b> | 1. cyklus: Akcelerace    | 45  |
| <b>4</b> | 2. cyklus: Aktivace      | 70  |
| <b>5</b> | 3. cyklus: Aplikace      | 89  |
| <b>6</b> | 4. cyklus: Automatizace  | 113 |

## **ČÁST II: Zvláštní okolnosti**

.....

- |          |   |     |
|----------|---|-----|
| <b>7</b> | Sedmnáctidenní kulturní dieta                 | 133 |
| <b>8</b> | Sedmnáctidenní dieta a premenstruační syndrom | 146 |

## **ČÁST III: ... a nikdy jinak**

.....

- |           |                                   |     |
|-----------|-----------------------------------|-----|
| <b>9</b>  | Sedmnáctidenní dieta v restauraci | 167 |
| <b>10</b> | Rodinné nástrahy                  | 182 |

<b>11</b>	<b>Jak přežít svátky</b>	<b>190</b>
<b>12</b>	<b>Se sedmnáctidenní dietou na cestách</b>	<b>201</b>
<b>13</b>	<b>Práce na směny při sedmnáctidenní dietě</b>	<b>210</b>
<b>14</b>	<b>Recepty pro sedmnáctidenní dietu</b>	<b>223</b>
<b>15</b>	<b>Pane doktore, řekněte mi prosím vás ještě...</b>	<b>235</b>
	<i>Literatura</i>	<b>251</b>
	<i>O autorovi</i>	<b>256</b>