

Obsah

Úvod	6
1 Spalování tělesného tuku	10
2 Jak fungují spalovače tuků	18
3 Rychlý odtučňovací plán	28
4 Základní stabilizační plán pro spalování tuků	42
5 Tři alternativní stabilizační plány	60
6 Připomenutí na závěr	108
7 Zažehněte v sobě plamen	116
Dodatky:	
Tabulky žádoucí tělesné hmotnosti	120
Ved'te si záznamy	122
Často kladené otázky	124
Rejstřík	126
Poděkování	128