

# OBSAH

1. Dokážete to	5
2. Nový přístup k dietě a ke cvičení	13
3. Váš osobní zkrášlovací program	27
4. Měníme váš image	41
5. Třicetidenní program	49
6. Jak probíhala přeměna	95
7. Ukázky z deníků	107
8. Jak zůstat zbrusu nová natrvalo	123
9. Recepty pro zdraví a skvělou postavu	131

---

*Knížky Nakladatelství Ivo Železný  
žádejte ve všech knihkupectvích.  
Těž si je můžete objednat na dobírku  
nebo ze čtenářského konta na adrese:  
Ivo Železný, spol. s r. o., Služba čtenářům,  
pošt. přihrádka 1101, 111 21 Praha 1*

