

# OBSAH

<b>Vítejte!</b>	11
<b>Průvodce pro život bez závislosti na cukru</b>	15
<b>Akční plán na 7 dní</b>	38
DEN 1	40
DEN 2	44
DEN 3	48
Benefity života bez sladké závislosti	49
Proč cukr ne	50
Co způsobuje závislost na cukru?	51
DEN 4	54
DEN 5	58
DEN 6	61
DEN 7	64
Alternativy cukru a jejich použití	65
Mlsný šuplík – co do něj místo tatranečků	73
Když vás „honí mlsná“	76
<b>Kde nakoupit suroviny</b>	78
<b>Rejstřík receptů</b>	81
<b>O autorkách</b>	103
<b>Poučení</b>	109