

Obsah:

Moje zázračná (ne) dieta	9
Mé tukožroutské rituály	11
Vytuněné pomazánky!	18
Políčka je grunt	22
Maso je špunt!	36
Večeře a svačinky bez čínky	48
Saláty pro fitness lenochy	92
Mlsání bez výčitek!	110
Hřešení je řešení!	116