

1

1. Kapitola
PŘIPRAVTE SE NA
PLOCHÉ BŘÍŠKO

STRANA 9

7

7. Kapitola
ČTYŘTÝDENNÍ
DIETA: RYCHLÁ
A LEHKÁ JÍDLA

STRANA 123

2

2. Kapitola
KŮŽE NA BŘÍŠNÍM
TUKU

STRANA 21

8

8. Kapitola
ČTYŘTÝDENNÍ
DIETA: RECEPTY

STRANA 151

3

3. Kapitola
KOUZLO
NENASYCENÝCH
MASTNÝCH KYSELIN

STRANA 35

9

9. Kapitola
ČTYŘTÝDENNÍ
DIETA: DENÍK

STRANA 245

4

4. Kapitola
SPOJENÍ MYSLI
A BŘICHA

STRANA 53

10

10. Kapitola
CVIKY NA PLOCHÉ
BŘÍŠKO

STRANA 279

5

5. Kapitola
PRUDKÝ VÝPAD
PROTI OTYLOSTI VE
ČTYŘECH DNECH

STRANA 73

11

11. Kapitola
VÁŠ PRŮVODCE
TRICÁTÝM TŘETÍM
DNEM A DALŠÍMI

STRANA 323

6

6. Kapitola
PRAVIDLA DIETY
PLOCHÉHO BŘÍŠKA

STRANA 103

PODĚKOVÁNÍ
STRANA 335

POZNÁMKY
STRANA 339