

OBSAH

Moje stravování není dieta _____	7
Strava a její účinky na zdraví _____	10
Nejdůležitější je motivace _____	17
Přestaňte stravou lahodit chuťovým buňkám _____	27
Schůdková metoda _____	31
Tabulky a recepty na tři měsíce (druhý krok Schůdkové metody) _____	35
I. týden _____	36
II. týden _____	48
III. týden _____	68
IV. týden _____	86
V. týden _____	100
VI. týden _____	116
VII. týden _____	132
VIII. týden _____	146
IX. týden _____	154
X. týden _____	166
XI. týden _____	178
XII. týden _____	188
Z vašich příběhů _____	203
Obsah _____	215