

OBSAH

ÚVODEM	1
Kapitola 1 – Když vám řeknou „Jsi tlustá“	5
Kapitola 2 – Co dělat?	8
Kapitola 3 – Krása – zdraví – rovnováha	10
Kapitola 4 – Tělo se dokáže bránit samo	12
Kapitola 5 – Nejrůznější příčiny	14
Kapitola 6 – Rovnováha, ne tyranie	17
Kapitola 7 – Čtyři důležité body	20
Jak snížit chuť k jídlu	21
Jak zmírnit úzkosti a stres	23
Jak dostatečně naplnit žaludek	24
Jak spalovat kalorie	25
Kapitola 8 – Je to osobní věc mezi vámi a vašim trávicím ústrojím	27
Kapitola 9 – Tříbodový program	29
Kapitola 10 – Výběr potravin	32
Nápoje	33
Ovoce	34
Zelenina	34
Různé další poživatiny	35
Tuky	35
Škroby	36
Sladkosti	38
Maso, ryby, vejce	39
Potraviny přidávané k masu a zelenině	40

Kapitola 11 – Co vám může pomoci	43
Spánek	44
Správné dýchání	45
Klidná mysl	46
Radostný tělesný pocit	47
Okysličování	48
Mořská voda	48
Smích	48
Správně nasměřovaný egoismus	49
Kapitola 12 – A nyní... pojďme do kuchyně	51
Ovocné, zeleninové a bylinkové koktejly	53
Zázračné polévky	54
Saláty	56
Omáčky k teplým pokrmům	57
Několik slov o zelenině	59
Několik originálních předkrmů	63
Teplé předkrmy	65
Jezte ryby tak často, jak chcete	66
Čas od času vejce	68
Červená a bílá masa	71
A proč ne těstoviny nebo brambory?	76
Zákusky? Ale ovšem... ..	77
Několik slov na závěr	79
A nyní je rozhodnutí na vás	80
Šťastnou cestu!	86