

Otázka, která to spustila	6
Pilotní zkouška na 2 700 osobách	7
Hodí se metoda Glukózové bohyně i pro vás?	8
Vědecké pozadí	10
Čtyřtýdenní program	21
Možná si říkáte... ..	24
Pracovní sešit	27

PRVNÍ TÝDEN. VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ 36

DRUHÝ TÝDEN. OCET 94

TŘETÍ TÝDEN. ZELENINOVÝ PŘEDKRM 140

ČTVRTÝ TÝDEN. POHYB 216

Hlavní jídla pro každou příležitost 226

Dezerty pro každou příležitost 252

SOS: neodolatelné chutě 268

Čtvrtý týden je za námi – a co dál? 271

Bibliografie 277

Rejstřík 278