

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
----------------	-----