

Pesimismus nikdy žádnou bitvu nevyhrál. – *Dwight D. Eisenhower*

1. Celulitida: Žádné tajemství 8

Mnohé problémy se částečně vyřeší už přesným definováním. – *Harry Lorraine*

2. Jak žít bez celulitidy 14

Ztráta celulitidy není soutěž, ale cíl.

3. Jídla GREFLOFS – vynikající, nízkotučná a bez cukru! 18

Zdravé kalorie jsou jako skuteční přátelé: je jich málo, ale jsou skvělí.

4. Snadné pohyby 66

Pohybujte se, abyste neztrácela hybnost.

5. Péče o pokožku 118

Při každém snažení vám uhladí cestu ten správný druh tření. – *P. J. G.*

6. Diář vašeho pozitivního přístupu 122

Nejllepším způsobem předpovídání budoucnosti je budoucnost vytvářet.
– *Peter J. Drucker*

Rejstřík 126

Poděkování 128