

OBSAH

Poděkování autora	5
Já, tlustoch	11
Velká záhada	58
Co nechcete slyšet aneb nemalý výběr hrůzy	65
Jiná možnost	78
Prostředky	79
Metody	89
Řešení	100
Update: Metoda pro váš organismus	104
Co je <i>Norbi Update</i> ?	105
Podstata systému	113
První skupina: Kolik je libo!	113
Druhá skupina: Poloviční množství!.....	114
Třetí skupina: Minimální množství!.....	115
1. tabulka podle bodů	117
2. tabulka podle abecedy	139
Potraviny	161
Deset chutí	169
Radost z pohybu	211
<i>Norbi Vital</i>	219
<i>Norbi Update</i> a přátelé	224
- Jen nechtějte cukr!	225
- Hmotnost se mi upravila sama od sebe	229
- Zhubl jsem 68 kg	235
Něco jako doslov	241
Prvních třicet dní metody <i>Norbi Update</i>	242
1. týden: Odhodlání	242
2. týden: Pohyb	247
3. týden: Správné stravování	251
4. týden: Výsledek	255