

Obsah

Úvod 7

První část: To základní

1. Naše dietetická minulost 17
2. Co jsme se přiučily 35
3. Než se do toho dáte 49
4. Jak být sobečtější 53
5. Dieta, kterou může držet kdokoli 58
6. Připravena? 65

Druhá část: Dieta — první fáze

- První den 77
Druhý den 86
Třetí den 93
Čtvrtý den 103
Pátý den 112
Šestý den 117
Sedmý den 123
Osmý den 128
Devátý den 134
Desátý den 139
Jedenáctý den 142
Dvanáctý den 150
Třináctý den 154
Čtrnáctý den 159

Třetí část: Dieta — druhá fáze

- První týden 163
Druhý týden 170
Třetí týden 176
Čtvrtý týden 183
Pátý týden 189
Šestý týden 194
Sedmý týden 199
Osmý týden 203
Devátý týden 207

Čtvrtá část: Dieta — třetí fáze

- Poslední kolo 211
Inspirace 218
Poděkování 222