OBSAH

Dieta 5 : 2

Úvod **6**

Jak přerušovaný půst funguje? **8**

Prospěšnost přerušovaného půstu pro zdraví **12**

Začínáme **16**

Stravování během postního dne **19**

Jak se stravovat ve „volných" dnech **24**

Co můžete od diety 5 : 2 očekávat **29**

Dieta 5 : 2 a cvičení **32**

Deset rad pro optimální fungování diety 5 : 2 **33**

5 : 2 jako způsob života **37**

Často kladené otázky **38**

Čtyřtýdenní plán postních jídel **41**

Přesnídávky a drobné pochoutky **44**

Recepty

100 kalorií a méně **50**

200 kalorií a méně **71**

300 kalorií a méně **113**

Kalorické tabulky **152**

Rejstřík **158**