

OBSAH

ÚVOD	7
1. KRÁSNÉ TĚLO	13
2. STRUČNÉ PŘIPOMENUTÍ POSTUPU ZPRACOVÁNÍ PŘESVĚDČENÍ	24
3. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI 1. KROK: ZPRACOVÁNÍ PŘESVĚDČENÍ	31
4. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI 2. KROK: DOPORUČENÉ DOPLŇKY PRO SNADNÉ HUBNUTÍ	56
5. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI 3. KROK: PÍSEŇ SRDCE	77
6. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI 4. KROK: POŽEHNEJTE JÍDLU, POŽEHNEJTE TĚLU, MÉNĚ JE LÉPE	86
7. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI 5. KROK: CVIČENÍ BEZ CVIČENÍ	98
8. ODLUPOVÁNÍ VRSTEV	113
9. DOPORUČENÉ DIETY	118
ZDROJE	142
O AUTORCE	143