

Obsah

Úvodní slovo Elle Macpherson	6
Předmluva	8

Jak jíst zdravě

1	Proč jsou zdraví lidé štíhlí	10
2	Proč cukr není taková dobrota Proč vám omezení konzumace cukru pomůže zhubnout, cítit se skvěle a vypadat mladě	20
3	Omezte KRAP* (*To znamená kofein, rafinovaný cukr, alkohol a průmyslově zpracované potraviny)	30
4	Proč stres způsobuje tloušťnutí Proč za vaši tloušťku může nejen to, co jíte, ale i jak to jíte	46
5	Proč (prospěšné) tuky přispívají k hubnutí	56

Jak zhubnout

6	14denní startovací program vaší diety	68
7	Recepty a kuchyňské nezbytnosti	74
8	Detoxikujte se ke kráse	110
9	Váš snadný cvičební plán	118
10	Jak zůstat zdraví a štíhlí po celý život	152
	Bodyism	158
	Poděkování	158
	Rejstřík	159

