

# Spis treści

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wprowadzenie</b>                              | <b>7</b>   |
| <b>1 Dlaczego Dieta 2-dniowa jest skuteczna</b>  | <b>9</b>   |
| <b>2 Czy powinienem schudnąć?</b>                | <b>40</b>  |
| <b>3 Co jeść podczas dwóch dni ograniczonych</b> | <b>55</b>  |
| <b>4 Co jeść przez pięć dni nieograniczonych</b> | <b>82</b>  |
| <b>5 Droga do sukcesu Diety 2-dniowej</b>        | <b>108</b> |
| <b>6 Jak zwiększyć aktywność fizyczną</b>        | <b>132</b> |
| <b>7 Jak zachować szczupłą sylwetkę</b>          | <b>173</b> |
| <b>8 Plany posiłków</b>                          | <b>188</b> |
| <b>9 Przepisy na dwa dni ograniczone</b>         | <b>198</b> |
| <b>10 Przepisy na dni nieograniczone</b>         | <b>261</b> |
| <b>Słowo końcowe</b>                             | <b>324</b> |
| <b>Załączniki</b>                                | <b>325</b> |
| <b>Dodatkowe informacje</b>                      | <b>354</b> |
| <b>Przypisy</b>                                  | <b>358</b> |
| <b>Podziękowania</b>                             | <b>367</b> |
| <b>Indeks</b>                                    | <b>369</b> |