

Spis treści

Wstęp	5
Jak wypełniać dziennik diety?	9
Karta „O mnie”	9
Tydzień za tygodniem, dzień za dniem... ..	15
Przykłady wypełnionych tabel	17
„Karta postępów”	25
Dodatki	25
Polecane strony internetowe	25
O mnie	26
Miesiąc I	29
Tydzień 1. (s. 29) Tydzień 2. (s. 47)	
Tydzień 3. (s. 65) Tydzień 4. (s. 83)	
Miesiąc II	101
Tydzień 5. (s. 101) Tydzień 6. (s. 119)	
Tydzień 7. (s. 137) Tydzień 8. (s. 155)	
Miesiąc III	173
Tydzień 9. (s. 173) Tydzień 10. (s. 191)	
Tydzień 11. (s. 209) Tydzień 12. (s. 227)	
Dodatki	245