

Spis treści

Żegnaj, pulpecie	5
Weź się w garstki	12
Dieta hit	16
Cierp i młot	26
Brygada kryzys	31
Zważ dobrze	35
Strzeż się tych diet	41
Nie żołądkuj się	54
Na zakupach	58
Żywność typu light	80
Cała prawda o laniu wody	89
Herbata nie odchudza	97
Sól – ukryty zabójca	103
Przepisy	109
Spis ilustracji	128