

Spis Treści:

- Wstęp
- Część I. Obiektywne przyczyny otyłości
 - 1. Podstawa to podstawowa przemiana materii
 - 2. Średnie spalanie
 - 3. Geny otyłości
 - 4. Kaprysy gruczołów
 - 5. Testowanie diet
 - 6. Tabletki na schudnięcie
 - 7. Sportowy typ otyłości
 - 8. Rozstania z nałogami
 - 9. Otyłość jako choroba zawodowa
 - 10. Fatalny pośpiech
 - 11. Wszystko dla mózgu
 - 12. Fastfoody
 - 13. Relaks przed telewizorem
 - 14. Powrót do codzienności
 - 15. Realne rozwiązanie
- Część II. Weekendy dla zdrowia
 - 1. Ostateczny rezultat
 - 2. Sytuacja bez wyjścia?
 - 3. Skuteczne odchudzanie bez efektu jo-jo
 - 4. Odchudzające eliksiry
 - 5. Najlepszy model
 - 6. Idealna dieta
 - 7. Odchudzanie plus oczyszczanie
 - 8. Inwazja przeciwutleniaczy
 - 9. Odmładzanie tkanek
 - 10. Powtarzalność dobrych uczynków
 - 11. Pozytywne przyzwyczajenie
 - 12. Zakupy na weekend
- Część III. Odchudzanie weekendowe
 - 1. Dieta strukturalna na weekend
 - 2. Plan odchudzania weekendowego
 - 3. Zalecenia teoretyczne i praktyka
 - 4. Test na skuteczne odchudzanie