

- Chociaż raz wyglądać jak z żurnala! 4

Istota spalania tłuszczu

- Jakie substancje spalają tłuszcz? 6
- Hormony sterują przemianą materii 10

W poszukiwaniu dobrego samopoczucia

- Uwarunkowania genetyczne 12
- Skąd się bierze nadwaga? 14
- Przeciętna idealna masa ciała 16

316576



Podstawy każdej diety

- Woda jest niezbędna dla organizmu 18
- Życie składa się z ruchu 20
- Właściwe połączenie diety z treningiem . . . 22

Dieta spalająca tłuszcz

- Podstawowe potrzeby naszego ciała 24
- Zdrowa dieta dostarcza organizmowi energii . 26
- Twój start do „lżejszego” życia 28



Dieta na weekend 30



Kuracja na 3 tygodnie 38



Dni oczyszczania organizmu 114



Być szczupłym przez całe życie 120



- Spis przepisów kulinarnych. 126