

MIMI SPENCER

* 101 rzeczy *
lepszych
od
DIETY
*



wydawnictwo
rodzinne

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1

Żeby zmienić figurę, zmień sposób myślenia 18

ROZDZIAŁ 2

Niedietetyczna dwunastka 44

ROZDZIAŁ 3

Elementarz twojego ciała..... 74

ROZDZIAŁ 4

Jak jeść w rozmiarze S. Część 1 94

ROZDZIAŁ 5

Jak się ubierać 124

ROZDZIAŁ 6

Jak jeść w rozmiarze S. Część 2 156

ROZDZIAŁ 7

Sztuka iluzji 198

ROZDZIAŁ 8

O pięknie..... 220

ROZDZIAŁ 9

Idź na randkę z własnym metabolizmem..... 242

ROZDZIAŁ 10

Życie, wszechświat i wszystko, co najważniejsze..... 266

ROZDZIAŁ 11

Pokochaj siebie..... 294