

# SPIS TREŚCI

|                    |     |
|--------------------|-----|
| PROLOG .....       | 7   |
| CZEŚĆ I.....       | 9   |
| CZEŚĆ II.....      | 39  |
| CZEŚĆ III.....     | 85  |
| CZEŚĆ IV .....     | 103 |
| CZEŚĆ V .....      | 147 |
| CZEŚĆ VI .....     | 171 |
| CZEŚĆ VII .....    | 211 |
| CZEŚĆ VIII .....   | 255 |
| CZEŚĆ IX.....      | 287 |
| CZEŚĆ X .....      | 311 |
| EPILOG .....       | 331 |
| ANEKS.....         | 341 |
| PODZIĘKOWANIA..... | 363 |

## Zbiór diet

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Émilie: dieta 1200 kalorii .....   | 93  |
| Ralph: dieta 1800 kalorii .....    | 112 |
| Ralph: dieta 1600 kalorii .....    | 115 |
| Liliane: dieta 1500 kalorii .....  | 130 |
| Delphine: dieta 1400 kalorii ..... | 235 |
| Liliane: dieta 800 kalorii .....   | 272 |