

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	6
DRODZY CZYTELNICY	7
WSTĘP	9
 Rozdział 1: Założenia diety	13
Rozdział 2: Na czym polega program SHRED	22
 Rozdział 3: Tydzień 1: POCZĄTEK	28
Rozdział 4: Tydzień 2: WYZWANIE	52
Rozdział 5: Tydzień 3: PRZEMIANA	74
Rozdział 6: Tydzień 4: WSPINACZKA	97
Rozdział 7: Tydzień 5: OCZYSZCZANIE	120
Rozdział 8: Tydzień 6: SZCZYT FORMY	157
 Rozdział 9: Przekąski SHRED	179
Rozdział 10: Przepisy na koktajle SHRED	198
Rozdział 11: Przepisy na zupy SHRED	212
Rozdział 12: Przepisy na shaki proteinowe SHRED	220