

Obsah:

| | |
|-------------------------------------------|-----------|
| Předmluva | 6 |
| Proč jsem napsala tuto knihu | 8 |
| Co se dozvíte | 10 |
| Můj příběh s dietou | 11 |
| Jak jsem k dietě přišla | 11 |
| Kde jsem nakonec vzala motivaci | 12 |
| Co mě definitivně přesvědčilo | 14 |
| Co mi dieta přinesla | 16 |
| Hrozná omezení sama sebe? | 18 |
| Jak se drží dieta | 20 |
| Základní informace o dietě | 20 |
| Nevhodné potraviny – Co nejíst | 22 |
| Vhodné potraviny – Co jíst | 25 |
| Protikvasinkové potraviny | 32 |
| Kolik cukru je v čem? | 34 |
| Úvodní dieta – kompletní detox | 35 |
| Hraje roli „acidobazická rovnováha těla“? | 36 |

| | |
|-----------------------------------------|-----------|
| Další opatření – Co kromě jídla | 37 |
| Q&A – nejčastější dotazy | 38 |
| Co byste chtěli vědět předem | 42 |
| Prožívání a psychika | 43 |
| Jsem připravená? | 45 |
| Těžké začátky – první tři dny | 46 |
| Start rakety – první dva týdny | 48 |
| Třetí týden a nástup ovoce | 54 |
| Po měsíci, po dvou po třech | 56 |
| Souvislost s neplodností | 59 |
| Jak jím venku | 62 |
| Některé z mých dietních přešlapů | 67 |
| Cukr jako droga | 69 |
| Testy – jak asi chutná to, co nemůžu | 71 |
| Pohled (mého) muže | 72 |
| Jak tedy dlouho? | 74 |
| Přestávání s dietou – Japonsko a Vánoce | 75 |
| Nová inspirace | 78 |
| Závěrem | 80 |
| Dodatečné poznatky dodám | 82 |
| Pac a pusu | 83 |