

Saturs

Ievads	11
1. Kāpēc divu dienu diēta ir efektīva?	13
2. Vai man vajadzētu zaudēt svaru?	39
3. Kā rīkoties divās diētas dienās?	53
4. Kādu pārtiku izvēlēties pārējās nedēļas dienās?	79
5. Kā nodrošināt divu dienu diētas efektivitāti?	101
6. Kā kļūt aktīvākam?	123
7. Kā saglabāt slaidumu?	159
8. Ēdienkartes plānotāji	173
9. Receptes divām diētas dienām	183
10. Receptes piecām pārējām dienām	235
Galavārds	283
Pielikumi	284
Sīkāka informācija	311
Atsauces	313
Pateicības	323
Alfabētiskais rādītājs	325
Alfabētiskais recepšu rādītājs	331