

Sadržaj

1. Uvod
2. Zašto je teško izgubiti težinu
3. Prednosti gubitka težine
4. Osnovni sastojci zdrave prehrane
5. Preoblikovanje tanjura
6. Plan obroka koji funkcionira za cijelu obitelj
7. Alati koji ti mogu pomoći u gubitku težine
8. Psihološke strategije
9. Vježbanje i životne promjene
10. Programi i dijetе za mršavljenje
11. Lijekovi za mršavljenje
12. Operacija za mršavljenje
13. Održavanje težine
14. Zaključak