

Pengantar

Daftar Isi

Pengantar	v
Permasalahan pada Diet Ekstrem	1
Memprogram Tubuh	23
Pola Makan yang Benar dan Efektif	35
Let's Workout!	65
Tips Mengatur Pola Makan Saat Traveling dan Meeting	113
Panduan Makan di Restoran	117
Food Myths	123
Mitos dan Fakta Seputar Kesehatan	131
Mitos Tentang Diet yang Malah Membuat Kamu Gemuk	151
Rest Time	171
Bagaimana Cara Membaca Tabel Nutrisi?	175
Rekomendasi Suplementasi yang Kamu Butuhkan	183
Last Words	195