

# OBSAH

Předmluva k upravenému vydání 9

Poděkování 15

## ČÁST PRVNÍ

### V čem spočívá paleo dieta

Úvod 19

- 1 Žádná další dieta s nízkým obsahem sacharidů 25
- 2 Základní zásady paleo diety 45
- 3 Jak se naše stravování zvirtlo a co s tím můžete dělat 67

## ČÁST DRUHÁ

### Hubnutí a prevence a léčba nemocí

- 4 Hubnutí s paleo dietou 97
- 5 Metabolický syndrom: civilizační nemoci 115
- 6 Jídlo jako lék: jak paleo jídelníček prospívá zdraví a pohodě 127

## ČÁST TŘETÍ

### Plán paleo diety

- 7 Skvělé stravování: co jíst a čemu se vyhnout 149
- 8 Uživatelský manuál pro paleo dietu 167
- 9 Jídelníčky pro tři stupně paleo diety 199

- 10 Paleo recepty 225
- 11 Paleo cvičení 267
- 12 Paleo dieta jako životní styl 283

### **Příloha A**

Acidobazické hodnoty běžných potravin (porce 100 g) 289

### **Příloha B**

Srovnání celkového obsahu tuku u masa z domácích a divokých zvířat 290

### **Příloha C**

Praktické zavedení částí paleo diety v globálním měřítku 291

Zdroje 294

Doporučená literatura 295

Rejstřík 296