

Obsah

Úvod	6
Celebrity, které si vyzkoušely DIETAVKRABICCE.CZ	8
Proč se stravovat pomocí krabičkové diety?	11
Základní princip krabičkové diety	11
Jak funguje krabičková dieta v praxi	12
Zdravý životní styl	13
Normální váha	13
Obezita	16
Zdravý životní styl jako celoživotní poslání	17
Pohybová aktivita	19
Základní informace o výživě	21
Bílkoviny, tuky a sacharidy	21
Denní příjem energie a energetická hodnota potravin	25
Glykemický index potravin	29
Vitaminy a minerály	33
Tvorba vyváženého jídelníčku	36
Potravinová pyramida	36
Pitný režim a nápoje	38
Základní pravidla zdravé přípravy pokrmů – jak na to	40
Výživa vybraných skupin populace	41
Recepty 1. – 30. den	45