


# Obsah

<b>Předmluva</b>	6
<b>Proč jsou důvody nadváhy?</b>	8
ne nesprávně	8
máme špatné návyky jezení	10
jím příliš mnoho kil – důvod: duševní život	11
emocionální problémy v přechodu	12
<b>„Dělená strava“ dle Haye</b>	13
co je rozhodující při „dělené stravě“?	13
princip dělení dle Dr. Haye	15
co rozumíme pod pojmem překyselení?	15
nevhodná „dělená strava“	16
„Dělená strava“ – plán dělení	18
plán množství	20
<b>„Dělená strava“ v praxi</b>	22
přechod na „dělenou stravu“	22
rad pro pracující	23
denní plány	27
plán o dovolené	32
denní rady k „dělené stravě“	32
pozornosti k receptům	32
	
<b>Snídaně</b>	36
<b>Polévky, deserty a pečivo</b>	41
<b>Malé saláty a polévky</b>	52
<b>Hlavní jídla</b>	59
<b>Uzenina, přílohy, oblohy a omáčky</b>	90
<b>Seznam receptů</b>	96