

Obsah

Úvod	7
-----------------------	----------

KAPITOLA PRVNÍ

Je snad ve všem cukr?

Naše katastrofální konzumace cukru	11
Krásný sladký svět, v němž žijeme	11
Cukr ovlivňuje naše myšlení a jednání	17
Opium lidstva – je cukr skutečně droga?	20
„Jsem sacharidový typ!“	
Závislost na cukru má mnoho podob	25
Závislí a nemocní kvůli modernímu stravování	30
Jízda na „glykemické“ horské dráze	36
Diabetes a další – pozdější důsledky konzumace cukru	41
Vynervovaní a špatně naladění – může za to také cukr?	47

KAPITOLA DRUHÁ

Kdo za to může?	51
Mlsání je nám vlastní	51
Skandál v supermarketu: znáte svého dealera?	55
Hotovo – nejprve polévka z pytlíku, potom vaše zdraví	59
Nechuť k vaření – rychlé občerstvení	65
Na startovní čáře stojí další generace závislých	69
Čím se vlastně zabývají politici a zákony na ochranu spotřebitele?	78

KAPITOLA TŘETÍ

Ven z cukerné pasti?	85
Ruku na srdce – Jsem závislý/á na cukru?	85
Nás závislých je mnoho a máme moc	90
Zachraň se, kdo můžeš, protože zdraví je pro život nutné!	94
Neexistuje jedna cesta pro všechny	98
Dieta? Ne! Změna? Ano!	103

KAPITOLA ČTVRTÁ

Všechno je možné – kroky ke zdravému životu bez cukru	107
Vydejte se na cestu!	107
Máte potřebu „vyčistit harddisk“?	109
Co potřebujete k přeprogramování? Dobrý postoj a trochu fantazie!	116
Bez toho to nepůjde – odvykáací kúra	121
Konečně je vám zase z něčeho zle!	127
Jedovaté a „pohonné“ látky a oblíbené potraviny	130
Sbohem hotová jídla – vařit doma je mnohem zdravější	136
Pohyb pomáhá a podporuje!	143
„V pohodě“ proti závislosti na cukru	148
Na konec	154
Doporučená literatura	159