

OBSAH

Pozvání	9
Úvod	14
Jste nemocní? Test toxicity	16
Proč detoxikace?	20
Jak používat tuto knihu	22
Zdroje informací a podpory	24
Varování: Poradte se s lékařem	25

1. ČÁST NÁŠ OBRÍ PROBLÉM

1. KAPITOLA

Proč ve válce s hubnutím prohráváme?	29
Proč se nám to nedaří?	31
Důkaz najdeme v mléčném koktejlu	31
Jste závislí na jídle?	34
Jak jsme se sem dostali?	35
Superjídlo, superdroga	36
Propaganda o osobní zodpovědnosti	38
Věda o závislosti na jídle	42
Centrum rozkoše: Moc cukru	47
Tekuté sladké kalorie (alias tekutá smrt) Proč jsou jiné než normální cukr?	49
Proč nepřecházet na umělá sladidla?	51
Jak z toho ven?	53

2. KAPITOLA

Hledání svobody v jídle	55
Opravte si tlusté myšlení	56
1. mýtus: Všechny kalorie jsou si rovny	57

2. mýtus: S geny nic nenaděláte	61
3. mýtus: Svě chutě můžu ovládat vůlí	64
4. mýtus: Když máte kila navíc, můžete být zdraví	66
5. mýtus: Cvičením se hubne	69
6. mýtus: Musíte být „připravení“ v hubnutí uspět	71
7. mýtus: Když uděláte ve svém životním stylu jen drobné změny, začnete hubnout	72
8. mýtus: Nehubněte moc rychle, nebo to všechno naberete zase zpátky	73

3. KAPITOLA

Řešení: desetidenní detoxikační dieta	75
---	----

Rychlý start, dlouhodobý účinek	78
---------------------------------------	----

2. ČÁST O PROGRAMU

4. KAPITOLA

Jak tento program funguje	83
---------------------------------	----

Co budete dělat vy	83
--------------------------	----

Co budete jíst	84
----------------------	----

Koho máte na své straně	88
-------------------------------	----

Co můžete očekávat	91
--------------------------	----

Sledování výsledků	92
--------------------------	----

Otestujte se	92
--------------------	----

Nechte se otestovat u lékaře	93
------------------------------------	----

Připomínám: Běžte k doktorovi	94
-------------------------------------	----

5. KAPITOLA

Dva kroky k úspěšné detoxikaci	95
--------------------------------------	----

Pryč s tím špatným	95
--------------------------	----

Sem s tím dobrým	104
------------------------	-----

3. ČÁST PŘÍPRAVNÁ FÁZE

6. KAPITOLA

Začátek	119
---------------	-----

Detoxikujte kuchyni	120
---------------------------	-----

Postarejte se o zásoby	121
------------------------------	-----

Zbavte se kofeinu, alkoholu a cukru	127
---	-----

Naladte svou mysl a záměr	128
---------------------------------	-----

Změřte se	130
-----------------	-----

Přidejte se k online komunitě	131
-------------------------------------	-----

Mám na vás zvláštní prosbu	132
----------------------------------	-----

Kontrolní seznam pro přípravnou fázi	132
--	-----

4. ČÁST 10-denní DETOX

7. KAPITOLA

Den za dnem	137
Každodenní plán	137
Uzdravující prvky detoxikace	138
Kontrolní seznam na příštích 10 dnů	149

8. KAPITOLA

První den: uspokojit	150
----------------------------	-----

9. KAPITOLA

Druhý den: detoxikovat	158
------------------------------	-----

10. KAPITOLA

Třetí den: vyčistit	165
---------------------------	-----

11. KAPITOLA

Čtvrtý den: pohyb	171
-------------------------	-----

12. KAPITOLA

Pátý den: naslouchat	180
----------------------------	-----

13. KAPITOLA

Šestý den: myslet	190
-------------------------	-----

14. KAPITOLA

Sedmý den: pečovat	197
--------------------------	-----

15. KAPITOLA

Osmý den: přizpůsobit	206
-----------------------------	-----

16. KAPITOLA

Devátý den: vnímat	220
--------------------------	-----

17. KAPITOLA

Desátý den: propojit	227
Největší dar	234

5. ČÁST PŘECHODOVÁ FÁZE

18. KAPITOLA

Po detoxikaci	239
„Výstupní pohovor“ na míru	240
Opakování testu toxicity	241
Co když jste nezhubli a necítíte se lépe?	242
Opakujte laboratorní testy	244
Pokračující cesta	245
Superpokročilý plán	245

Pokročilý plán	248
Základní plán	251
Řešení pro život	253
Kontrolní seznam pro přechodovou fázi	260

6. ČÁST **JE TO VĚTŠÍ NEŽ MY**

19. KAPITOLA

Uzdravování je týmový sport	265
1. Změna: hlásejte společenskou reformu	267
2. Změna: upravte si svůj svět	272
3. Změna: řekněte to přáteli	273
4. Změna: hlasujte svou peněženkou	274
5. Změna: jezte doma	275
6. Změna: zapojte se do dění v okolí	277

7. ČÁST **JÍDELNÍ PLÁN A RECEPTY**

20. KAPITOLA

Jídelní plán	283
„Budu mít hlad?“	284
Jídlo v průběhu dne	286
Nákupní seznam desetidenního detoxu	288
Kuchařské základy	289
Jídelní plán desetidenního detoxu	292

21. KAPITOLA

Recepty	298
Snídaně	298
Obědy Základního plánu	301
Večeře Základního plánu	309
Dobrodružný plán obědů	320
Večeře Dobrodružného plánu	333
Dipy a pomazánky	350
Prameny	355
Poděkování	357
O autorovi	361
Rejstřík	363
Rejstřík receptů	371