

OBSAH

<i>Předmluva pro odborníky ze zdravotnictví</i>	7
<i>Slovo úvodem</i>	9
Rozhodující setkání s mužem, který měl rád jen maso	9
<i>Vznik čtyřfázové diety</i>	14
Dukanova dieta	14
Teoretické zásady mé diety	19
<i>Nezbytné nutriční pojmy</i>	24
Sacharidy – tuky – bílkoviny	24
<i>Čisté bílkoviny</i>	37
Hnací motor Dukanovy diety	37
<i>Dukanova dieta v praxi</i>	54
Ofenzivní fáze: čisté bílkoviny	56
Co byste si měli zapamatovat z ofenzivní fáze	84
Alternativní fáze: střídání bílkovin a zeleniny	85
Co byste si měli zapamatovat z alternativní fáze	97
Fáze konsolidace nově získané tělesné hmotnosti	98
Co byste si měli zapamatovat z konsolidační fáze	122
Fáze definitivní stabilizace tělesné hmotnosti	123

Co byste si měli zapamatovat z fáze definitivní stabilizace tělesné hmotnosti	136
Interaktivní a individualizovaná denní kontrola na internetu	137
Hlavní a rozhodující průlom v boji s nadváhou ve světě.....	137
<i>Recepty a menu pro ofenzivní a alternativní fázi diety</i> ...	167
Recepty pro ofenzivní fázi čistých bílkovin	168
Recepty pro alternativní fázi bílkovin + zeleniny	186
Týdenní jídelníček pro ofenzivní fázi s čistými bílkovinami.....	194
Týdenní jídelníček pro alternativní fázi proteiny + zelenina	196
<i>Těžká obezita</i>	198
Důležitý předpoklad: BMI 29	200
Mimořádná podpůrná opatření	203
<i>Moje dieta od dětství po menopauzu</i>	214
<i>Pohyb: nezbytný katalyzátor hubnutí</i>	229
Hranice izolované diety	231
Každodenní praxe plánu TAP, tělesné aktivity na lékařský předpis.....	253