

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>7</b>
<b>ÚVOD PRVOTNÍ HŘÍCH</b>	<b>11</b>
<b>KNIHA PRVNÍ Biologie, nikoli fyzika</b>	<b>21</b>
<b>1 PROČ BYLI TLUSTÍ?</b>	<b>23</b>
<b>2 PRCHAVÝ PROSPĚCH Z TOHO, KDYŽ JÍTE MÁLO</b>	<b>41</b>
<b>3 PRCHAVÝ PROSPĚCH Z CVIČENÍ</b>	<b>49</b>
<b>4 DŮLEŽITOST DVACETI KALORIÍ DENNĚ</b>	<b>65</b>
<b>5 PROČ JÁ? PROČ TAM? PROČ TEHDY?</b>	<b>71</b>
<b>6 TERMODYNAMIKA PRO NECHÁPAVÉ PRVNÍ ČÁST</b>	<b>79</b>
<b>7 TERMODYNAMIKA PRO NECHÁPAVÉ DRUHÁ ČÁST</b>	<b>85</b>
<b>8 PŘÍPADOVÉ STUDIE</b>	<b>89</b>
<b>KNIHA DRUHÁ Adiposity 101</b>	<b>95</b>
<b>9 ZÁKONY TLOUŠŤKY</b>	<b>97</b>

10	HISTORICKÁ ODBOČKA K „LIPOFILII“	113
11	ZÁKLADY REGULACE TUKU	119
12	PROČ TLOUSTNU JÁ A VY NE (A NAOPAK)	135
13	CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT	141
14	HROMADÍCÍ SE NESPRAVEDLNOST	147
15	PROČ JSOU DIETY ÚSPĚŠNÉ A PROČ SELHÁVAJÍ	151
16	HISTORICKÁ ODBOČKA K TLOUSTNUTÍ ZPŮSOBUJÍCÍM UHLOHYDRÁTŮM	155
17	MASO NEBO ROSTLINY?	171
18	POVAHA ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ	181
19	VELKÁ PROVĚRKA	207
	PŘÍLOHA	223
	PODĚKOVÁNÍ	231
	ZDROJE	233
	REJSTŘÍK	257